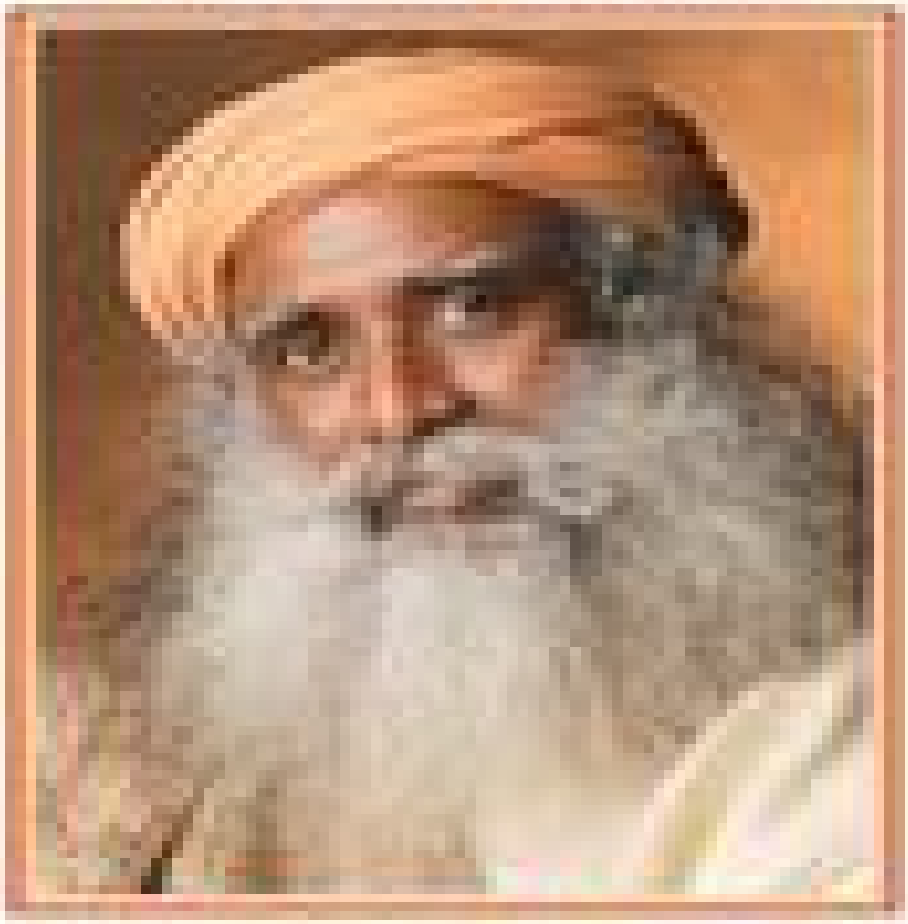
पुस्तक का ये संस्करण श्री सद्गुरु सेवा संघ के ट्रस्टियों द्वारा निःशुल्क वितरण हेतु प्रकाशित है

सद्गुरु

योगी, दिव्यदृष्टी, पुरुषोत्तम



सुखी जीवन के तीन सत्य

आपके पास, सब कुछ होते हुये भी अशान्त क्यों?

Hindi translation of Three Truths of Well Being

VISIT…

पुस्तक की प्रशंसा में

“सद्गुरु की यह पुस्तक एक शानदार कृति है। यह पाठक को सच्चे सुख की कुंजी तक ले जाने वाली जटिल यात्रा का वर्णन बेहद सरल तरीके से करती है। यह पुस्तक सभी के साथ-साथ उन्हें अवश्य पढ़नी चाहिए जो यह मानते हैं कि आध्यात्मिक अध्ययन बहुत जटिल होता है।” —**सोनल कालरा,** राष्ट्रीय संपादक, मनोरंजन एवं जीवन शैली, हिन्दुस्तान टाइम्स

“गुरु के चरणों में बैठना और जीवन के लिए उनका मार्गदर्शन लेना सुखकर है। यह पुस्तक पढ़ने तथा आत्मसात करने वाली एक भेंट है। इसमें स्वस्थ उत्साह के साथ जीवन जीने के लिए अनेक सुझाव हैं। इसने मुझे इतना आकर्षित किया कि मैं इसे पूरा पढ़कर ही उठ सका। सद्गुरु के प्रस्तुत करने के तरीके ने इसे सुस्पष्ट, सरल और असाधारण रूप से वास्तविक बना दिया है।” **—सत्या पॉल**, फ़ैशन डिजाइनर

“यह पुस्तक मेरे लिए बाइबिल जैसी है। मेरे लिए यह सुखी रहने के लिए विटामिन की तरह है। इसे पढ़ते समय जब भी कोई चीज़ प्रभावित करती है, तो मेरे मन में तुरंत उस विचार को दूसरों को बताने की इच्छा होती है। इसे इतना सरल और समझने योग्य बनाने के लिए धन्यवाद।” —**नमिता देवीदयाल**, लेखिका और पत्रकार

“हममें से अधिकतर जीवन के पीछे भागने में व्यस्त हैं, लेकिन वह हमसे भी तेज़ भागता हुआ लगता है। मैं साहसपूर्वक यह कह सकती हूँ कि यह पुस्तक हमें कुछ आसान चीज़ें बताती है, जिन्हें हम सब थोड़े से ही प्रयास से अपने जीवन के अनुभवों को समृद्ध कर सकते हैं, फिर चाहे हम जीवन के किसी भी मोड़ पर क्यों न खड़े हों। यह सुखी रहने के हमारे विचारों में बदलाव लाती है, और हमारे सुख के लिए जो सचमुच महत्त्वपूर्ण है, उस पर ध्यान लगाने में मदद करती है।” **—नंदिनी वामोरकर,** सी.ई.ओ., अजना ऐड्वटाइज़र्स प्रा.लि.

“सेल्फ़-हेल्प पुस्तकों के प्रति शंकालु होने के कारण मैंने इस पुस्तक को अपनी ओर से बड़े स्वाभाविक संदेह के साथ स्वीकारा। हालाँकि, पन्ना-दर-पन्ना मेरा संदेह दूर हटता गया, क्योंकि यह पुस्तक बहुत ही स्पष्ट, सुव्यवस्थित, व्यावहारिक और आनंददायक निकली। सबसे बड़ी बात यह कि मैं इसके ललचाने वाले प्रभाव में आ गया क्योंकि यह और अधिक जानने तथा अधिक गहराई से उन मुद्दों पर विचार करने की इच्छा पैदा करती है, जिन्हें

सद्‌गुरु ने सामने रखा है।" **—क्रिस्टीना युआना ट्रागोमीर,** पीएच.डी, असिस्टेंट प्रोफ़ेसर, स्टेट यूनिवर्सिटी ऑफ़ न्यू यॉर्क

"यह विश्व प्रसिद्ध योगी और दिव्यदर्शी की एक विशिष्ट सेल्फ़ -हेल्प पुस्तक, जो स्वयं का रूपांतरण करने की सलाह देने वाली ढेर सारी पुस्तकों के बीच अलग स्थान रखती है। हमें ऐसी प्रभावी तकनीकें आज़माने के लिए यह उकसाती है जो लौकिक और रहस्यमय की दुर्ग्राह्य खोज की हमारी विकासमूलक यात्रा की गति बढ़ाएँगी। यहाँ तक कि कर्मठता से इन तकनीकों का अभ्यास करने वाला कोई शंकालु भी अंत में परम सुख हासिल करने का अनुभव पा सकता है।" **—राहुल बी. पाटिल,** वित्तीय सलाहकार

"यह सेल्फ़ -हेल्प पुस्तक नहीं है। यह तो जाग्रत करने वाली पुस्तक है। व्यावहारिक और तर्कयुक्त होने के कारण, इन बातों को पहले कभी महसूस न कर पाने के लिए मैं अपने को एक तरह से मूढ़ महसूस करती हूँ। हालाँकि उनकी इस कृति में जो गंभीरता झलकती है, वह काफ़ी सहजता देती है और मुझे पता है कि इन सत्यों को पहचानने वाली मैं अकेली नहीं हूँ।" —**ज्याँ एस्टर,** लेखक, व्याख्याता, नर्स

अमूर्त अवधारणा विविध लोगों तक पहुँचाने, प्रकट करने और समझाने की सद्‌गुरु की योग्यता आश्चर्यजनक है। इस पुस्तक में, सद्‌गुरु अपनी समर्पित टीम की सहायता से सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण जानकारी उन लोगों के सामने रखने में सक्षम हुए हैं जो खुशहाल जीवन के बारे में जानना चाहते हैं। यह अवश्य ही पढ़ने लायक पुस्तक है।" **—इना जोन्स,** कलाकार

यह ऐसी पुस्तक है जो हमें छोटे-छोटे टुकड़ों में अपने दैनिक जीवन को अनुभव करने, समझने और क्रियान्वित करने के लिए जीवन बदलने का ज्ञान देती है। हर अध्याय में हमारे लौकिक और गूढ़, दोनों स्तरों के विचारात्मक द्वंद्व को समझाया गया है। इस पुस्तक को पढ़ने के बाद मुझे लग रहा है जैसे सारे उत्तर आख़िरकार मिल रहे हों। **—प्रशांति गुडा,** करियर सलाहकार

दिव्यदर्शी योगी का हर शब्द आपको अहसास दिलाता है कि आप जीवन जीने के बारे में कितना कम जानते हैं। यह संपूर्ण निर्देशिका है जो आपको महज़ जीवित रहने से जीवंत होने की ओर ले जाती है।" **—राजेश साठी,** पटकथा लेखक और विज्ञापन फिल्म निर्माता, केरोसीन फ़िल्म्स

पुस्तक के रूप में शक्ति-वर्धक जादुई शर्बत है ये! इसने मेरे जीवन के सूत्र वाक्य - "जीवन से प्रेम करो और जीवन तुम्हें प्रेम करेगा" में मेरे विश्वास को दोहराया है। इसकी सरल किंतु शक्तिशाली अवधारणाएँ जीने को बहुत ही आनंददायक अनुभव बनाती हैं। सरल लेखन के

ज़रिए सद्गुरु का अगाध ज्ञान मेरे पतिदेव और मुझे हमेशा चकित करता रहा और हमें गहराई से प्रभावित कर गया। अब तो मैं अपने इस जादुई शर्बत को हमेशा अपने साथ रखती हूँ। **—अर्चना चौरसिया कपूर,** प्रबंध निदेशक और सीईओ, दृष्टिक

सुखी जीवन के तीन सत्य

अपने तन, मन और ऊर्जा को सशक्त बनाएँ

सद्गुरु

मंजुल पब्लिशिंग हाउस

मंजुल पब्लिशिंग हाउस
कॉरपोरेट एवं संपादकीय कार्यालय
द्वितीय तल, उषा प्रीत कॉम्प्लेक्स, 42 मालवीय नगर, भोपाल-462 003
विक्रय एवं विपणन कार्यालय
7 / 32, भू तल, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110 002
वेबसाइट: www.manjulindia.com
वितरण केन्द्र
अहमदाबाद, बेंगलुरू, भोपाल, कोलकाता, चेन्नई,
हैदराबाद, मुम्बई, नई दिल्ली, पुणे

सद्गुरु द्वारा लिखित मूल अंग्रेजी पुस्तक
थ्री ट्रुथ्स् ऑफ़ वेल बीइंग का हिन्दी अनुवाद

यह हिन्दी संस्करण 2016 में पहली बार प्रकाशित

कॉपीराइट © 2013 सद्गुरु जग्गी वासुदेव

ISBN 978-81-8322-713-1

हिन्दी अनुवाद: महेन्द्र नारायण सिंह यादव

इस पुस्तक में व्यक्त किये गए विचार और तथ्य लेखक के अपने हैं। इन तथ्यों का यथासंभव सत्यापन किया गया है, तथा प्रकाशक इस हेतु किसी भी रूप में उत्तरदायी नहीं है।

यह पुस्तक इस शर्त पर विक्रय की जा रही है कि प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना इसे या इसके किसी भी हिस्से को न तो पुन: प्रकाशित किया जा सकता है और न ही किसी भी अन्य तरीक़े से, किसी भी रूप में इसका व्यावसायिक उपयोग किया जा सकता है। यदि कोई व्यक्ति ऐसा करता है तो उसके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

अनुक्रम

परिचय

प्राक्कथन

चार ईडियट्स: एक योगिक किस्सा

तन

एकमात्र उपहार

आंतरिक सवाल

जीवित रहने से परे

जीवन को सुनो

ब्रह्मांड से डाउनलोड

शरीर एक ग्रह

सूर्य से तालमेल

पंच तत्वों का खेल

क्या शरीर एक मुद्दा है?

ईंधन के रूप में भोजन

नर्क की रसोई

पाचन का मामला

सोच-समझकर भोजन करें

बेचैनी से आराम तक

सेक्स के प्रति चेतना

हारमोन का कब्ज़ा

इच्छा ही जीवन है

मन

जिमनास्ट के रूप में जोकर
धार बनाना
जागरूकता ही जीवंतता है
कल्प वृक्ष
व्यर्थ की पहचान
नैतिक पूर्वाग्रह
अपने बारे में जीवन से बाहर आकर सोचिए
विचारों के बिना जानना
दिमाग़ नहीं तो दिल नहीं
प्रेम मंत्र
भक्ति: एक ज़बरदस्त बदलाव
दिमाग़ और दिल का कॉकटेल
रहस्यवाद को अपनाना

ऊर्जा

...और अब, योग
अपनी नियति तय करना
शरीर की रूपरेखा
क्रिया: आंतरिक कार्य
जीवन की भूलभुलैया
पवित्र विज्ञान
प्रथम और अंतिम रूप

कृपा के पहाड़
उपचार का खेल
बदलाव की तकनीक
सांसारिकता से जादू तक
चंद्र नृत्य

निष्कर्ष: बाहर निकलने का तरीक़ा
एक भेंट

सद्गुरु एक आधुनिक योगी, दिव्यदर्शी और आध्यात्मिक गुरु हैं। वे कोयंबटूर स्थित ईशा फ़ाउंडेशन के संस्थापक हैं। ईशा फ़ाउंडेशन एक आध्यात्मिक आंदोलन है, जो आधुनिक व्यक्ति को सशक्त व प्राचीन योग विज्ञान के द्वारा विकसित होने के लिए एक उपयुक्त वातावरण प्रदान करता है।

परिचय

सद्‌गुरु और सेल्फ़ हेल्प (आत्मोन्नति) की किताब?

सुनकर बड़ा अजीब लगता है - यहाँ तक कि चौंकाने वाला भी। वैसे भी जो लोग सद्‌गुरु को जानते हैं, उन्होंने देखा है कि वह उत्तर देने से कहीं ज़्यादा सवाल खड़े कर देते हैं। एक बार उन्होंने स्वयं को "अक्खड़" गुरु कहा था। आप यह देख सकते हैं कि आख़िर ऐसा क्यों? सद्‌गुरु किसी से चिकनी-चुपड़ी बातें नहीं करते। उनका तरीक़ा एकदम सीधी बात करने का है। उनकी बातें ओज व ऊर्जा से सराबोर और भावनाओं से परे होती हैं। वह अक्सर कहते हैं, "अगर तुम प्यासे हो और मुझसे पानी माँगोगे, तो मैं तुम्हारे मुँह में नमक डाल दूँगा। फिर तुम स्वयं ही पानी का स्रोत ढूँढ़ लोगे।"

ऐसे में यह किताब कैसे प्रकाशित हुई?

हम हैरान रह गए जब सद्‌गुरु इसके लिए सहमत हो गए। जब इसका प्रस्ताव पहली बार रखा गया तो वह सहज भाव से बोले, "मुझे ना कहने की आदत नहीं।" बस उन्होंने एक छोटी-सी शर्त रखी: इसे बोझिल मत बनाना।

ईशा योग केंद्र के वे लोग (मुख्यत: माँ इड़ा, साथ में बैरागिनी माँ मार्था, टीना और नताली, मुझसे मिले इनपुट समेत) जिन्होंने इस किताब पर काम किया, उनके सामने एक कठिन चुनौती थी। सद्‌गुरु की कार्यक्रमों में व्यस्तता के कारण उन्हें लिखने का समय नहीं मिलता। इसका मतलब था कि उनके प्रवचनों का लिप्यांतरण करने के लिए जमकर मेहनत की जाए। बीच-बीच में जब भी मौका मिले, उनके साथ बातचीत भी की जाए। सहज अंदाज़ में बोले गए शब्दों को लिखित रूप देना आसान नहीं था। दरअसल, हमने यह चुनौती स्वयं ही ली थी। सोचा कि जहाँ तक संभव होगा, कही गई बातों की तासीर बनाए रखेंगे। इस वज़ह से वाक्य रचना कहीं-कहीं विचित्र लग सकती है। कुछ शब्द एकदम अजीब से दिख सकते हैं। फिर भी पढ़ने वाले को लाभ मिलेगा। उसे लगेगा कि वह ये बातें सद्‌गुरु के मुख से ही सुन रहा है। हमें भी नीरस घिसे-पिटे स्वरूप के बजाय यह बोलचाल वाली शैली ज़्यादा ठीक लगी।

एक और चुनौती थी। उनकी बातों की गहनता को बिना खोए उसे आसानी से समझाना। सद्गुरु को आध्यात्मिक गुरु और संत मानने वाले लोगों को अनदेखा किए बिना कैसे पहली बार उन्हें पढ़ने वाले तक पहुँचा जाए।

भौतिक ज्ञान के साथ ही सद्गुरु गहन आध्यात्मिक ज्ञान के भंडार हैं। फिर प्रश्न उठा किसका कितना हिस्सा शामिल किया जाए और कितना छोड़ा जाए। हम अगर सद्गुरु को बतौर 'न्यू एज गुरु' या धर्म गुरु के रूप में पेश करें तो यह उनके साथ नाइंसाफ़ी होगी। वास्तव में वह इनमें से कुछ भी नहीं हैं। वह एक योगी हैं। इसका मतलब यह हुआ कि वह तार्किक होने के साथ ही अव्यावहारिक भी लग सकते हैं। एकदम सीधे-सरल और पुरातनपंथी भी प्रतीत हो सकते हैं। यहाँ तक कि किसी घोर नास्तिक से भी अधिक अनादर करने वाले हो सकते हैं। वह आपके सामान्यत: प्राकृतिक ज्ञान से कहीं अधिक गूढ़ भी साबित हो सकते हैं।

हालाँकि पाठकों की सुविधा के लिए सद्गुरु की बातों को काटने-छाँटने से बात नहीं बनती। इसकी बजाए ईशा प्रकाशन ने आत्म-उन्नति की पुस्तक शैली की आवश्यकताओं का ध्यान रखा - उनकी बातों को बस सुव्यवस्थित करके उसे तराशा ताकि रहस्यवादी गुरु से बातचीत की ताज़गी और गूढ़ता की मौलिकता बनी रहे। परिणाम स्वरूप यह पुस्तक उपयोगी भी है और साथ-साथ सांसारिक व व्यावहारिक भी। इसका उद्देश्य जीवन में खुशहाली पैदा करना है। हालाँकि, यह किताब सद्गुरु की है, इसलिए यह प्राचीन योग ज्ञान को धारण किए हुए है ताकि पाठक मनुष्य और उसके जीवन की मौलिक बातें जान सकें। इस कारण इस किताब के बीच-बीच में गूढ़ बातें हैं, अंतिम खंड में तो ऐसी बातों की चर्चा कुछ अधिक ही मिलेगी।

अगर सद्गुरु को एक शब्द में बताना हो तो उन्हें एक कीमियागर (जो साधारण धातु को सोना में बदल देता है) कहना सटीक होगा। यही इस किताब को पढ़ने की भी कुंजी है। इसकी सरलता से धोखा मत खाएं। दूसरी ओर, अगर आपको लगे कि उनकी कुछ बातें लागू करना कठिन है तो घबराने की भी ज़रूरत नहीं। इसे पढ़ने के दौरान आपको विचार, सलाह, लघु कथाएं और चुटकुलें ही नहीं, बल्कि किसी और चीज़ की भी खुशबू मिलेगी। यह खुशबू एक गुरु की होगी। ऐसा गुरु जो केवल शिक्षा देने में समर्थ है, बल्कि रूपांतरण लाने में भी। इसी खुशबू ने मुझे कई वर्षों पहले उनके साथ जोड़ा। एक ऐसी खुशबू जिसमें सच्चाई है।

हाँ, यह पुस्तिका आत्म-उन्नति में मददगार है। पूरी तरह से व्यावहारिक। आप स्वयं इसे आज़माएँ। इसके आख़िर में एक ईशा क्रिया डीवीडी है। ईशा क्रिया ख़ुद को सशक्त बनाने के लिए ध्यान की एक प्रक्रिया है जो आपके लिए सबसे क़ीमती चीज़ साबित हो सकती है। आप इसे अपने दैनिक जीवन का एक हिस्सा बना सकते हैं। सद्गुरु कहते हैं कि आप अपनी खुशहाली का नियंता स्वयं बन सकते हैं। यह दावा खोखला नहीं है। इसके नित्य अभ्यास से आप में अधिक स्पष्टता, जीवंतता और आनंद आता है।

हालाँकि यह किताब एक आध्यात्मिक गुरु की है, इस वज़ह से इसमें उनकी कृपा का भी एक अंश है। आप इस किताब और डीवीडी को अपने ऊपर लागू करके देखिए। और जब लगे कि अपने आप इसे करना मुश्किल है तथा इसके पन्नों पर लिखे निर्देश बोझिल लगने लगें, तो गुरु के लिए थोड़ी जगह बनाएं। आपकी कोशिश कारगर सिद्ध होगी।

—अरुंधति सुब्रमण्यम

प्राक्कथन

अधिकतर लोगों का मानना है कि उनके जीवन में ख़ुशी विरले ही आती है। इस किताब का इरादा ख़ुशी को आपका जीवन संगी बनाना है।

वास्तव में ख़ुशी अपने आप में कोई लक्ष्य नहीं है। यह तो सिर्फ़ एक पृष्ठभूमि तैयार करती है, ताकि जीवन का हर पहलू शानदार तरीक़े से घटित हो सके। आप चाहे खाएँ, नाचें, प्रेम करें, जिएँ या मरें - अगर इनकी पृष्ठभूमि में ख़ुशी नहीं है, तो जीवन एक बोझ बन जाता है, इसे घसीटना पड़ता है। पर जब ख़ुशी आपकी जीवन संगी बन जाती है, जीवन सहज हो जाता है और बेहतरीन संभावनाओं का उदय होता है।

Sadhguru

चार ईडियट्स: एक योगिक किस्सा

योग शब्द का अर्थ है कि आपके अनुभव में सब कुछ एक हो गया है। योग का मतलब है जुड़ना।

एक समय की बात है। चार लोग जगंल में घूम रहे थे। उनमें से एकज्ञान योगी था, दूसरा भक्ति योगी, तीसरा कर्म योगी और चौथा था क्रिया योगी।

सामान्य हालात में, ये चार लोग एक साथ हो ही नहीं सकते। ज्ञान योगी अन्य प्रकार के योग से भयंकर नफ़रत करता है। उसके मुताबिक़ उसका योग बुद्धिमानी भरा है। सामान्यत: एक बौद्धिक व्यक्ति सभी को हेय दृष्टि से देखता है। विशेषकर भक्तों को। ये भक्त लोग आसमान की ओर देखते हैं और भगवान का नाम पते रहते हैं। वह उन्हें मूर्ख समझता है।

हालाँकि एक भक्ति योगी, एक भक्त, यह मानता है कि ये सारा ज्ञान, कर्म और क्रिया योग समय की बर्बादी है। उसे उन पर तरस आता है जो नहीं देख पाते कि साक्षात ईश्वर यहाँ है। आपको बस उसका हाथ पकड़ना है और चल पड़ना है। दिमाग़ पर ज़ोर डालने वाले दर्शन और पसलियां मोड़ने वाले योग की ज़रूरत नहीं है। पर क्यों? क्योंकि ईश्वर यहीं है, हर जगह है।

अब बात कर्म योगी की। इसे कर्म करने वाला मनुष्य माना जाता है। वह मानता है कि अन्य सभी प्रकार के योगी, जो हवा-हवाई दर्शन को मानते हैं, सब आलसी होते हैं।

हालाँकि, इनमें सबसे अधिक नाक-भौं सिकोड़ता है एक क्रिया योगी। वह इन सभी पर हँसता है। वह कहता है, क्या ये नहीं जानते कि सारी सृष्टि एक ऊर्जा है? आप चाहे ईश्वर को प्राप्त करने की इच्छा रखते हों या नहीं, यदि आपने अपनी ऊर्जा का रूप नहीं बदला तो कुछ नहीं होने वाला है। आप में बदलाव नहीं आएगा।

ये चार क़िस्म के लोग एक साथ नहीं रह सकते। लेकिन आज वे जंगल में एक साथ

घूम रहे थे। अचानक तूफ़ान आ गया। तूफ़ान ने उग्र रूप ले लिया और ज़ोरदार बारिश होने लगी। वे सिर छुपाने की जगह की तलाश में इधर-उधर भागने लगे।

भक्ति भाव वाले भक्ति योगी ने कहा, “इस दिशा में एक प्राचीन मंदिर है। चलो वहीं चलते हैं।” (वह एक भक्त है। उसे मंदिरों की भौगोलिक स्थिति अच्छी तरह मालूम है!)

सभी उसकी बताई दिशा में दौड़ पड़े। वे एक प्राचीन मंदिर के पास पहुँचे। उसकी सारी दीवारें बरसों पहले ही गिर चुकी थीं। बस चार खंभे और उन पर टिकी छत बची थी। वे मंदिर में घुस गए। हाँ, ईश्वर से प्रेम के कारण नहीं, बल्कि महज़ बरसात से बचने के लिए।

मंदिर के बीचों-बीच एक मूर्ति थी। वे सभी उसके पास चले आए। मूसलाधार बारिश के छींटे अब चारों तरफ़ से आ रहे थे। उनसे बचने की कोई और जगह नहीं थी। ऐसे में वे सभी उसके क़रीब आते चले गए। आख़िर में, जब कोई चारा नहीं बचा तो वे मूर्ति पकड़ कर नीचे बैठ गए।

चारों ने मूर्ति को पकड़ा। तभी वहाँ पाँचवें व्यक्ति की मौजूदगी का अहसास हुआ। ईश्वर प्रकट हो गए थे।

चारों के मन में एक ही प्रश्न उठा: इस समय ही क्यों? वे कहने लगे, “हमने ज्ञान की ढेरों बातें कीं। इतना पूजा-पाठ किया। लोगों की सेवा की। शरीर तोड़ने वाली साधना की, लेकिन आप तब तो नहीं आए। अब जब हम केवल बारिश से बच रहे हैं, तब आप प्रकट हुए। आख़िर क्यों?”

ईश्वर ने कहा, “आख़िरकार तुम चारों मूर्ख (ईडियट्स) साथ जो आ गए हो!”

यदि व्यक्ति के विभिन्न पहलू - तन, मन (जिसमें आपके विचार और भावनाएं दोनों ही शामिल हैं) और ऊर्जा - साथ नहीं चलें तो मनुष्य अव्यवस्थित हो जाता है। फ़िलहाल, अधिकतर लोगों के साथ ऐसा होता है। उनके ये तीनों पहलू तीन अलग-अलग दिशाओं में भागते हैं। आपका मन एक दिशा में सोचता और महसूस करता है। तन किसी दूसरी दिशा में जा रहा होता है। और ऊर्जा तीसरी दिशा में लगाई जा रही होती है।

योग इन तीनों को बस एक ही दिशा में लाने का विज्ञान है।

हम जैसे ही “योग” कहते हैं, आप में से अधिकतर लोग इसका अर्थ असंभव-सी कुछ कसरतों से लगाने लगते हैं। हम यहाँ उनकी बात नहीं कर रहे हैं। वह “कोलंबस योग है” - जो पश्चिम से लौटकर आया है। योग का मतलब बस, सही लय में रहना है। आप जब योग करते हैं, तब आपका तन, मन और ऊर्जा पूर्ण लय में होती है।

जब आपका शरीर और मन शांत हो और कुछ हद तक कृपा पाने की स्थिति में हो, तब आप ढेरों परेशानियों से छुटकारा पा सकते हैं। मान लीजिए, आप ऑफ़िस पहुँचे और तेज़ सिरदर्द हो रहा है। आपका सिरदर्द कोई भयंकर बीमारी नहीं है। फिर भी उसकी टीस उस

दिन आपका ध्यान काम पर लगने नहीं देगी। पूरा दिन बेकार चला जाएगा। हालाँकि योग के अभ्यास से, आपके शरीर और मन को सर्वोच्च शिखर तक पहुँचने की क्षमता मिल सकती है।

योग अपने अंदर ऐसी स्थिति बनाने की तकनीक है जैसा आप चाहते हैं। आप अपने अंदर ऐसा तालमेल बिठा लें कि आपके अंदर सब कुछ शानदार तरीक़े से चलने लगे। तब सहज रूप से आपकी क्षमता सर्वश्रेष्ठ रूप में सामने आएगी। आप जब प्रसन्न रहते हैं तब आपकी ऊर्जा सबसे अच्छी तरह कार्य करती है। क्या आपने कभी ग़ौर किया है कि जब आप ख़ुश रहते हैं तब आपके अंदर असीम ऊर्जा आ जाती है? आप चाहे खाना न खाएँ, न सोएँ, फिर भी आप काम करते जाते हैं। थोड़ी-सी ख़ुशी से आप ऊर्जा और क्षमता की अपनी सामान्य सीमाएँ पार कर जाते हैं। इसी तरह, जब आप अपनी ऊर्जा सक्रिय करते हैं, तब आप एकदम अलग ढंग से कार्य करने की क्षमता पा सकते हैं।

योग आपके अंदर की ऊर्जा को ऐसे सक्रिय करने का विज्ञान है कि आपका शरीर और मन अपनी श्रेष्ठ क्षमता के अनुसार काम कर सके। आपको अपने विषय में लगता होगा कि आप यह हैं या वह हैं। फिर भी मूलत: आप बस जीवन-ऊर्जा की एक खास मात्रा भर हैं। आधुनिक विज्ञान कहता है कि पूरा संसार बस, ऊर्जा के विभिन्न रूपों का प्रकटीकरण मात्र है। यदि यह सच है, तो आप भी उस ऊर्जा का एक रूप हैं जो विभिन्न रूपों में कार्य कर रही है। विज्ञान आपसे कहता है कि वह ऊर्जा जिसे आप “मैं” कहते है, वह यहाँ चट्टान के रूप में बैठ सकती है, वहाँ कीचड़ के रूप में पड़ी रह सकती है। एक पेड़ के रूप में खड़ी हो सकती है। एक कुत्ते के रूप में भौंक सकती है या आपकी तरह यहाँ बैठ सकती है।

यह ब्रह्मांड एक बड़ा जीव है। आपका जीवन ब्रह्मांड से अलग नहीं है। आप अपने आस पास की दुनिया के बिना नहीं रह सकते हैं क्योंकि हर पल एक लेन-देन हो रहा है, और दो इकाई के बीच गहरा संबंध है। आप जो साँस छोड़ते हैं, उसे पेड़-पौधे लेते हैं। वे जो हवा छोड़ते हैं उसे आप साँसों में भरते हैं। हमारी समस्या बस इतनी है कि हमने अपनी बुद्धि को ख़ुद की शख़्सियत का गुलाम बना दिया है। अस्तित्व के साथ अपने मौलिक जुड़ाव को भूल जाना ही मनुष्यों में झगड़े, खिन्नता और बीमारियों का कारण है।

यद्यपि ब्रह्मांड में सबका सार वही ऊर्जा है, लेकिन विभिन्न स्तरों पर इसकी क्षमता और रूप भिन्न है। इसी प्रकार, सारे मनुष्य एक ही ऊर्जा से बने हैं, फिर भी हम सब बराबर क्षमता से काम नहीं करते। चाहे क्षमता कहें या सृजनात्मक गुण। संसार में कुछ चीज़ें करने की आपकी क्षमता और जीवन अनुभव करने का तरीक़ा, इससे तय होता है कि आपकी ऊर्जा कैसे काम करती है। यही ऊर्जा एक पौधे में ग़ुलाब के फूल खिलाती है, जबकि दूसरे में चमेली का। अगर आपने अपनी ऊर्जा पर थोड़ी महारत पा ली, तो आप वो काम करने लगेंगे जिनके बारे में आपने कभी सोचा तक नहीं था। यही नहीं, ये चीज़ें आप सहजता और सरलता से करने लगेंगे।

आज हम जिन सामग्रियों से विशाल इमारतें बना रहे हैं, उन्हीं से शुरू में लोग छोटी झोपड़ियाँ बनाते थे। हमें लगता था कि हम केवल मिट्टी खोदकर बरतन और ईंट बना सकते हैं। अब हम धरती खोदकर कंप्यूटर, कार, यहाँ तक कि अंतरिक्ष यान तक बना रहे हैं। सामग्री वही है, लेकिन हम अब उसका इस्तेमाल बेहतर से बेहतरीन संभावनाओं के साथ कर रहे हैं। हमारे भीतर ऊर्जा वही है। उस ऊर्जा का इस्तेमाल बेहतर संभावनाओं के लिए करने की पूरी तकनीक हाज़िर है। हमें देखना है कि हम उसका इस्तेमाल कैसे करते हैं। हर इंसान को इसकी खोज करनी चाहिए और इसके बारे में जान लेना चाहिए। अन्यथा, हमारा जीवन एकदम सीमित और काफ़ी हद तक संकट से घिर जाता है।

यदि एक बार आपने अपनी अंदरूनी ऊर्जा को सक्रिय करना शुरू कर दिया, तो आपकी क्षमताएँ एकदम अलग धरातल पर दिखने लगेंगी। जीवन की इसी परम अभिव्यक्ति को पाने का साधन है योग।

इसलिए, योग का मतलब शरीर को मोड़ना, हाथ-पैर की गाँठ बना लेना या साँस रोक लेना अथवा कोई व्यर्थ सर्कस करना नहीं है। “योग” शब्द का मतलब है कि आप यह अनुभव करें कि सब कुछ एक हो चुका है। योग का अर्थ एक होना है।

अब यह एक होना क्या होता है? कौन किसके साथ एक हो सकता है?

अभी तो, एक चीज़ है जिसे कहते हैं “मैं” और दूसरा है “वे।” यह “मैं” और “वे” लोगों के समूह, समुदायों और देशों तक जा सकते हैं, लेकिन मौलिक रूप से “मैं” और “वे” ही संसार में झगड़े की वज़ह हैं।

अब यह “मैं” क्या है, और क्या है जो “मैं” नहीं है? इस समय आपके मुताबिक़, ऐसी कौन सी चीज़ें हैं जिन्हें आप “मैं” कहते हैं?

आप जिसे “मैं” कहते हैं, वह है आपका तन, आपका मन (जिसमें विचार और आपकी भावनाएँ शामिल हैं) तथा आपकी ऊर्जा। हो सकता है कि आपको अपनी ऊर्जा का अनुभव न हो। फिर भी यह आप समझ सकते हैं कि अगर आपका शरीर और मन कार्य कर रहे हैं, तो उनके पीछे कोई-न-कोई शक्ति अवश्य होगी। यही वे तीन वास्तविकताएँ हैं जिनके साथ आप कार्य कर सकते हैं: शरीर, मन और ऊर्जा।

योग या आध्यात्मिक प्रक्रिया का संपूर्ण उद्देश्य आपको ऐसी अनुभूति कराना है कि आप अगर यहाँ बैठे हैं तो आपको “तुम” और “मैं” का अहसास न रह जाए। या तो सब “तुम” हो जाता है, या सब “मैं” रह जाता है। इस प्रकार के एकीकरण की अनुभूति जिससे भी होती है, जो भी आपको ऐसा अनुभव कराता है, उसे ही योग कहते हैं।

इस परम एकीकरण की अवस्था तक आप किन तरीक़ों से पहुँच सकते हैं? आप उसके साथ ही काम कर सकते हैं जो आपके पास उपलब्ध है। अगर आप कोई ऐसी बात कर रहे हैं जिसके बारे में आप नहीं जानते हैं तो आपके पास एक ही विकल्प होता है: या तो

आप उसे मानते हैं या नहीं मानते। फ़र्ज़ कीजिए, मैं किसी एक भगवान के बारे में बताना शुरू कर देता हूँ। आप या तो मेरे भगवान को मानेंगे या नहीं मानेंगे। किसी भी सूरत में, यह आपको एक काल्पनिक दुनिया में ही ले जाएगा। उससे आपका विकास नहीं होगा। यह समझ लेने के बाद कि आपका अस्तित्व यहाँ है, आप विकास की ओर अगला कदम बढ़ा सकते हैं। योग की प्रक्रिया ही यही है कि आपको ज्ञात से अज्ञात के अगले चरण की ओर ले जाया जाए।

यदि आप अपने शरीर का इस्तेमाल कर अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं, तो हम उसे कर्म योग कहते हैं। यदि आप बुद्धि का इस्तेमाल कर अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं, तो हम उसे ज्ञान योग कहते हैं। यदि आप अपनी भावना के इस्तेमाल से अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं तो हम उसे भक्ति योग कहते हैं। यदि आप अपनी ऊर्जा का रूप बदलकर अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं, तो हम उसे क्रिया योग यानि ऊर्जा को रूपांतरित करने का योग कहते हैं।

यदि आपको परम लक्ष्य प्राप्त करना है तो इन सभी पहलुओं को एक साथ सक्रिय करना होगा। हर इंसान इन सभी के अनोखे मेल से बना है, क्योंकि अलग-अलग तरीक़े से ही सही लेकिन ये सब हर व्यक्ति में मौजूद रहते हैं।

इसलिए, ख़ुश रहने के लिए आपको इन पहलुओं पर थोड़ी महारत हासिल करनी होगी: अपने शरीर, मन और अपनी ऊर्जा पर। संसार में सफलता चूमने के लिए आपको बस इन तीन पहलुओं का उचित रूप से इस्तेमाल करना होगा: अपने हालात को ध्यान में रखते हुए और आप जिन कार्यों को करना चाहते है उनके अनुसार।

असली समस्या तो यह है कि दुनिया भर में धर्म के ठेकेदारों ने इंसानों से जुड़ी जितनी भी अच्छी चीज़ें थीं, उन्हें दूसरी दुनिया में भेज दिया। अगर आप प्रेम की बात करें तो वे ईश्वरीय प्रेम की बात करेंगे। अगर आप आंनद की बात करें तो वे परमानंद की बात करेंगे। अगर आप शांति की बात करें तो वे दिव्य शांति की बात करेंगे। यह हम भूल गए हैं कि ये सब मानवीय गुण हैं। एक इंसान अपने आप में पूरी तरह से ख़ुश होने, प्रेम करने और शांति पाने में सक्षम है। फिर आप इन सारी चीज़ों को स्वर्ग में निर्यात क्यों करना चाहते हैं?

आज दुनिया में ईश्वर और स्वर्ग के बारे में इतनी बातें इसलिए होती है क्योंकि इंसान को अपने इंसान होने की विशालता का अनुभव ही नहीं है। अपने जीवन के हर क्षण में अपने भीतर आनंदित व शांतिमय होना, जीवन को इसकी भौतिक सीमाओं के परे जाकर देखना व महसूस करना - कोई महामानव की खूबियां नहीं हैं। यह तो मानवीय संभावनाएं हैं।

योग का मतलब इंसान को सुपरमानव बनाना नहीं है बल्कि यह अनुभव कराना है कि इंसान होना ही सुपर है।

तन

एकमात्र उपहार

इंसान के अंदर अपने जीवन को सबसे चमत्कारी ढंग से जीने की क्षमता होती है, बशर्ते वह अपने अंदर मौजूद सृजन के स्रोत के संपर्क में रहे।

किसी व्यक्ति के भौतिक सृजन का सबसे अभिन्न अंग उसका अपना शरीर ही होता है। यही वह पहला उपहार है जिसका एहसास उसे सबसे पहले होता है।

हालाँकि शरीर केवल पहला ही नहीं, बल्कि एकमात्र उपहार है। योग विज्ञान में मन या आत्मा जैसी कोई चीज़ नहीं होती। स्थूल से सूक्ष्म तक, सब कुछ विभिन्न आयामों में उसी शरीर की अभिव्यक्तियाँ हैं। शरीर के पाँच आवरण या आयाम होते हैं। इनके बारे में हम इस किताब में आगे चलकर बात करेंगे।

फ़िलहाल हम भौतिक शरीर की बात करेंगे। इसे ऐसे बनाया गया है कि यह आपकी भागीदारी के बिना भी काम करता रहता है। आपको हृदय धड़काना नहीं पड़ता। लिवर की सारी जटिल रासायनिक क्रियाएँ चलानी नहीं पड़ती, या साँस लेने की कोशिश भी नहीं करनी पड़ती है। आपके भौतिक जीवन को बनाए रखने के लिए जो कुछ आवश्यक है, वह सब ख़ुद-ब-ख़ुद ही होता रहता है।

शरीर केवल पहला उपहार ही नहीं बल्कि एकमात्र उपहार है।

भौतिक शरीर एक संपूर्ण यंत्र है, जो आत्म-निर्भर होता है। यदि आपको मशीनों से बहुत लगाव है तो आपके लिए इससे अधिक दिलचस्प मशीन कोई और नहीं है। इस शरीर के विषय में आप जिन छोटी-मोटी बातों को जानते हैं, वे बहुत अविश्वसनीय होती हैं, है कि नहीं? इस धरती पर शरीर सबसे जटिल क़िस्म का यंत्र है। यह उस यांत्रिकी का चरम स्तर है जिसकी आपने शायद ही कभी कल्पना की होगी। यह उस इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का

सर्वोत्कृष्ट रूप है जिसके बारे में आपने कभी सोचा होगा। ऐसे विद्युतीय संपर्क का सर्वश्रेष्ठ स्तर है जो आपने सपने में भी संभवत: नहीं सोचा होगा। हिसाब करने की क्षमता का सर्वोत्तम रूप है जिसका विचार कभी आपके मन में आया होगा।

चलिए मान लेते हैं कि आपने दोपहर में एक केला खाया। शाम तक, यह केला आपका रूप ले लेता है। डार्विन ने आपको बताया था कि एक बंदर को इंसान बनने में लाखों साल लग गए, लेकिन आपने कुछ ही घंटे में एक केले को इंसान बना दिया! यह कोई छोटी-मोटी बात नहीं है। इसका अर्थ यह हुआ कि सृष्टि का वह स्रोत आपके अंदर लगातार कार्य कर रहा है।

आपके अंदर एक खास स्तर की बुद्धि और क्षमता है। यह आपके अंदर है। यह आपकी तर्कशक्ति से भी परे होती है, जो एक केले को एक ऐसी वस्तु में बदल देती है। यह तकनीक के हिसाब से श्रेष्ठ है। यही तो योग है - उस आयाम, उस बुद्धि, उस क्षमता तक पहुंच पाना जो एक केले को कुछ ही घंटे में एक इंसान में बदल दे।

अगर आप उस रूपांतरण को अचेतन की बजाए चेतन रूप में प्राप्त कर लेते हैं, यदि अपने दैनिक जीवन में उस बुद्धि का एक छोटा-सा अंश भी ले आते हैं, तो आपका जीवन दुख-दर्द भरा नहीं, बल्कि चमत्कारिक बन सकता है।

आंतरिक सवाल

आध्यात्मिक प्रक्रिया का मूल आधार शरीर की संभावनाओं को तलाशना और उसकी सीमाओं के पार जाना है।

इस शानदार उपकरण की सीमाएँ समझने के लिए किसी व्यक्ति में एक ख़ास स्तर की बुद्धि और जागरूकता होनी चाहिए। यह उपकरण तो अच्छा है, लेकिन इससे आप कहीं नहीं पहुंचने वाले हैं। यह बस धरती से बाहर निकलता है और वापस धरती में आपको समा देता है।

क्या यह काफ़ी नहीं है?

यदि आप शरीर के दृष्टिकोण से देखें, तो यह काफ़ी है। किंतु एक आयाम जो भौतिक सीमा से परे है, वह इस शरीर में क़ैद है। यही आयाम जिसके बिना जीवन की कल्पना नहीं हो सकती, वह न जाने कैसे भौतिक रूप में समा गया है।

जीवन एक बात है, लेकिन जीवन का स्रोत दूसरी बात। हर जीव में, हर पौधे में, हर बीज में, जीवन का स्रोत क्रियाशील है। किंतु एक इंसान में जीवन का यह स्रोत कहीं अधिक प्रभावशाली होता है। इस प्रभाव के कारण ही इस भौतिक संसार की सारी सामान्य या अद्भुत चीज़ें भी एक सीमा के बाद, कई लोगों को बेकार लगने लगती हैं।

केवल इस पहलू के कारण ही, मनुष्य निरंतर उस संघर्ष से जूझता रहता है जो भौतिकता और भौतिकता से परे के बीच चल रहा होता है। यद्यपि आपके अंदर भौतिकता के प्रति ज़बरदस्त लगाव होता है, लेकिन आपके अंदर यह चेतना भी होती है कि आपको केवल भौतिक ही नहीं बने रहना है। आपके अंदर मूलत: दो शक्तियाँ होती हैं। अधिकतर लोग उन्हें परस्पर विरोधी मानते हैं। उनमें से एक आत्मरक्षा की भावना होती है। यह आपको अपने चारों ओर एक सुरक्षा दीवार बनाने के लिए विवश करती है जबकि आपकी दूसरी शक्ति सदैव आपको विस्तार पाने, सीमाओं से परे जाने के लिए प्रेरित करती है।

आत्मरक्षा की जो दीवार आप आज बनाते हैं, वही कल आपके लिए आत्मबंधन की दीवार बन जाती है। ऐसी अनेक सीमाएँ जिन्हें आप आज अपनी रक्षा के लिए तय करते हैं,

वे कल बंधनों का अनुभव कराती हैं। उन्हें तोड़कर आप अपने लिए बस एक उससे भी बड़ी क़ैद बनाने की कोशिश करते हैं। हालाँकि बीतते दिनों के साथ ही, वह बड़ी क़ैद भी एक बंधन बन जाती है। फिर आप उसे तोड़कर अगले चरण में जाना चाहते हैं।

रक्षा करने और विस्तार पाने की ये दोनों ही इच्छाएँ एक दूसरे की विरोधी नहीं हैं। वे आपके दो भिन्न पहलुओं से जुड़ी हैं और बताती हैं कि आप क्या हैं। एक का संबंध भौतिक रूप से होता है, जबकि दूसरे का उससे जो भौतिकता से परे है। एक शक्ति आपको इस संसार में अपनी जड़ें जमाने में सहायता करती है, तो दूसरी आपको इससे आगे ले जाती है। आत्मरक्षा को इस भौतिक शरीर तक सीमित करने की आवश्यकता है। यदि किसी के अंदर इन दो पहलुओं को अलग रखने का ज्ञान है, तो फिर उसे इनके बीच संघर्ष का अनुभव नहीं होता है। किंतु आपने यदि स्वयं को भौतिकता तक सीमित रखा, तो फिर ये दोनों मौलिक शक्तियाँ सामंजस्य के साथ कार्य करने की अपेक्षा टकराव का कारण बन जाएँगी। मनुष्य के अंदर "क्या मुझे आध्यात्मिक होना चाहिए या भौतिकतावादी?" का जो टकराव है, वह इसी अज्ञानता के कारण पैदा होता है।

आप जब "आध्यात्मिकता" की बात करते हैं, तब आप उस पहलू की बात कर रहे होते हैं जो भौतिकता से परे होता है। किंतु आपके अंदर मौजूद आत्मरक्षा की भावना आपसे कहती रहती है, "जब तक आपके पास एक दीवार न हो, तब तक आप सुरक्षित नहीं हैं।" ऐसे में अचेतन रूप में ही आप सदैव उस दीवार को बनाते चले जाते हैं। ऐसा नहीं है कि रचयिता यह नहीं चाहता है कि आप अपने संघर्ष से बाहर आकर एक नई संभावना की ओर बढ़ें। आप जिनसे संघर्ष कर रहे हैं वे कुछ और नहीं, बल्कि वही दीवारें हैं, जिन्हें आपने अपने आस पास ख़ुद बनाया है।

आत्मरक्षा की जो दीवारें आप आज बनाते हैं, वही कल आपके लिए क़ैद की दीवारें बन जाती हैं।

यही कारण है कि यो प्रणाली ईश्वर को बीच में नहीं लाती। यह उस परम पुरुष के बारे में बात नहीं करती है। यह बनाने वाले की चर्चा नहीं करती है। यदि हम परम पुरुष की बात करेंगे, तो आप भ्रमित हो जाएँगे। हम केवल उसके बारे में बात कर रहे हैं जिसने आपको रोक रखा है, क्योंकि उसे ही समाप्त करना ज़रूरी है। सौ फ़ीसदी सच है कि बंधन आपने ही बनाए हैं। आपको केवल उन बंधनों या दीवारों पर ध्यान देने की आवश्यकता है, जिन्होंने आपको रोक रखा है। अस्तित्व के साथ आपको कुछ करने की ज़रूरत नहीं है। आपको केवल उसी पर काम करना है जिसे आपने ख़ुद रचा है।

यदि हमें किसी उपमा का प्रयोग करना हो, तो हम बतौर उदाहरण देख सकते हैं कि

गुरुत्वाकर्षण और ईश्वर की कृपा दो परस्पर विरोधी बातें हैं। गुरुत्व जीवन का एक ऐसा पहलू है, जो एक प्रकार से मनुष्य में आत्मरक्षा की मौलिक भावना से जुड़ा है। हम इस धरती से गुरुत्व के कारण जुड़ें हैं। हमारे पास यदि एक शरीर है तो इसका कारण गुरुत्व है। गुरुत्व आपको नीचे पकड़ कर रखता है। कृपा ऐसी होती है जो आपको ऊपर उठाना चाहती है। यदि आप अस्तित्व की भौतिक शक्तियों से मुक्त हो जाते हैं, तो आपके जीवन में कृपा घटित होती है।

जैसे गुरुत्व सक्रिय रहता है, वैसे कृपा भी हरदम सक्रिय रहती है। आपको केवल इतना करना है कि आप इसके लिए उपलब्ध रहें। गुरुत्व का आपके पास कोई विकल्प नहीं है, किंतु कृपा के लिए आपको ग्रहणशील बनना होगा। आप चाहे किसी भी प्रकार की साधना करें, मूल रूप से आप ख़ुद को कृपा के लिए तैयार कर रहे होते हैं। यदि आप पूरी तरह से भौतिकता से जुड़े हैं, तो आपको केवल गुरुत्व का ही ज्ञान होगा।

भौतिकता से परे किसी चीज़ तक पहुँच बनाने का अर्थ कृपा तक पहुँचने से भी होता है। इसलिए, जीवन में आपका अनुभव यदि भौतिकताओं की सीमा से परे जाता है, तो आप कृपा के लिए उपलब्ध हैं। अचानक आपके अंदर जैसे एक चमत्कार होता है। यह वैसा ही है जैसे संसार में केवल आप ही किसी साइकिल पर सवार हैं, तो आप एक जादुई काम करते दिखेंगे। अन्य लोगों को लगेगा कि आप जादुई हैं, किंतु आपको इस बात का ज्ञान होगा कि आप बस जीवन के एक नए आयाम को ग्रहण कर रहे हैं। यह संभावना सबके लिए समान रूप से उपलब्ध है।

अस्तित्व ने आपके लिए कोई बंधन नहीं बनाया है। यदि आप चाहें तो पूरे ब्रह्मांड तक पहुँच बना सकते हैं।

जीवन ने आपके लिए सब कुछ मुक्त रखा है। अस्तित्व ने आपको किसी बंधन में नहीं बाँधा है। यदि आप चाहें तो पूरे ब्रह्मांड तक अपनी पहुँच बना सकते हैं। किसी ने कहा, “खटखटाओ, और यह खुल जाएगा।” आपको तो खटखटाना भी नहीं है, क्योंकि दरवाज़ा है ही नहीं। यह एकदम खुला है। आपको तो बस अंदर जाना है।

अगला क़दम

यह अनुभव आपको भी हुआ होगा कि जब आप प्रसन्न रहते हैं, तब विस्तार की इच्छा होती है। आप जब डरे होते हैं, तो सिमट जाना चाहते हैं। ऐसा करके देखिए। किसी पौधे या पेड़

के सामने बैठ जाइए। अपने आपसे कहिए कि पेड़ जो साँस छोड़ रहा है, आप उसे अंदर ले रहे हैं। भले ही आपने इसका अनुभव पहले कभी नहीं किया होगा, फिर भी उस पेड़ या पौधे से एक मनोवैज्ञानिक संबंध बनाने का प्रयास करें। एक दिन में यह अभ्यास पाँच बार करें। कुछ दिनों बाद, आप अपने आस पास की सारी चीज़ों से विभिन्न प्रकार से जुड़ने लगेंगे। आप ख़ुद को केवल एक पेड़ तक सीमित नहीं रखेंगे। (यह सरल प्रक्रिया अपनाकर ईशा में हमने तमिलनाडु में पर्यावरण संबंधी नई पहल की है। इसके तहत 2004 से अब तक 1 करोड़ 80 लाख पेड़ लगाए गए हैं। हमने लोगों के मन में वृक्षारोपण करने में कई वर्ष लगाए हैं, जो सचमुच सबसे कठिन काम है! अब उन पेड़ों को ज़मीन पर लगाना बहुत आसान हो गया है।)

सांसारिक और आध्यात्मिक

आप कितने ही आध्यात्मिक क्यों न हो जाएं, आपको अपने शरीर को साथ लेकर चलना होता है।

यह प्रश्न मुझसे अक्सर किया जाता है कि अध्यात्म को किसी अन्य लोक का और जीवन का त्याग करने वाला क्यों समझा जाता है। लोग पूछते हैं कि क्यों हमसे कहा जाता है कि या तो आध्यात्मिक बनो या सांसारिक? हम इन दोनों का आनंद क्यों नहीं ले सकते?

वास्तव में ऐसे दो वर्ग होते ही नहीं हैं। आपका शरीर, मन और ऊर्जा एक ही हैं, हैं कि नहीं? यदि आपको गोली लग जाए तभी इन्हें अलग किया जा सकता है! या फिर आप ज्ञान प्राप्त कर लें तब इन्हें अलग किया जा सकता है। ऐसा करना थोड़ा भिन्न होता है।

क्या कोई शत-प्रतिशत सांसारिक होता है? क्या कोई सौ फ़ीसदी आध्यात्मिक होता है? ऐसा कुछ भी नहीं है। आप कितने ही आध्यात्मिक क्यों न हो जाएं, आपको अपने शरीर को साथ लेकर चलना होता है। आप उसे भोजन देते हैं, उसे स्नान कराते और कपड़े पहनाते हैं। इसलिए, आप इस दृष्टि से सांसारिक हैं। क्या आप ख़ुद को छोड़ केवल अपने शरीर के साथ रह सकते हैं? नहीं। इसलिए, आप आध्यात्मिक भी हैं।

अंतर बस इतना है: कुछ लोग जीवन में हर चीज़ माँगते रहते हैं, जबकि दूसरे इसे अपने लिए अर्जित करते हैं। कुछ लोगों को अपनी ख़ुशी, प्रेम और शांति तथा

अपने जीवन की अधिकतर ज़रूरी वस्तुएँ दूसरों से माँगनी पड़ती हैं। वे केवल अपना भोजन अर्जित करते हैं, जबकि बाक़ी चीज़ें दूसरों से माँगते हैं। दूसरे प्रकार का व्यक्ति स्वयं ही अपने प्रेम, अपनी शांति और ख़ुशी अर्जित करता है। वह केवल अपना भोजन दूसरों से माँगता है। यदि उसे अपना भोजन अर्जित करना पड़े, तो भी कोई बड़ा कठिन कार्य नहीं होगा, किंतु वह सोचता है कि यह इतना महत्त्वपूर्ण नहीं, और इस कारण वह उसे दूसरों से माँगता है। एक संन्यासी और एक सांसारिक व्यक्ति में यही अंतर है।

वैसे भी, अधिकतर लोग क्या कर रहे हैं? बस खाना, सोना, बच्चे पैदा करना और मर जाना। आपको लगता होगा कि आप कई चीज़ें कर रहे हैं। फिर मृत्यु की घड़ी आपके पास आती है। आप पलटकर अपना जीवन देखते हैं। तब आपको दिखता है कि आपने केवल जीवन की प्रक्रिया उलझाई है। जीवन की वह सरल प्रक्रिया, जिसे हर कीड़ा-मकोड़ा, कुत्ता, बिल्ली और चिड़िया पूरा कर लेते हैं, उसे पार करना मनुष्यों की क्षमता से बाहर हो जाता है। अपने जीवन के अंत में वे अपने आस पास की चीज़ों से बहुत दुखी हो जाते हैं। दुर्भाग्य से, उम्र बढ़ने के साथ-साथ अधिकतर लोग बुद्धिमान नहीं हो पाते। वे दुखी हो जाते हैं।

मैं यह नहीं कहता कि आप अपने आस पास की चीज़ों का आनंद न उठाएँ। काम-वासना शरीर में है तो ठीक है। पैसे पर्स में हैं तो ठीक है। समस्या तब है जब वे आपके दिमाग़ पर हावी हो जाएँ।

जीवित रहने से परे

पाँच इंद्रियों से परे आपको जो भी अनुभव होता है, वह भौतिक वास्तविकता से जुड़ा नहीं होता। वह एक अलग आयाम में होता है। आप उसे भगवान कहना चाहें, तो भगवान कह सकते हैं। यदि आप उसे शक्ति कहना चाहें, तो शक्ति कह सकते हैं। या आप उसे बस "मैं" कहना चाहते हैं, तो आप उसे "मैं" भी कह सकते हैं।

फ़िलहाल, आप जो कुछ जानते हैं, चाहे इस संसार के विषय में हो या अपने बारे में, उसका ज्ञान आपको पाँच इंद्रियों से ही हुआ है - देखकर, सुनकर, सूँघकर, चखकर और छूकर। यदि ये पाँचों इंद्रियाँ सो जाएँ, तो आप न तो संसार को जान पाएँगे और न ही स्वयं को। इंद्रियाँ सीमित हैं। वे ऐसे बनी हैं कि वे केवल उन्हीं चीज़ो का ज्ञान करा सकती हैं जो भौतिक हैं। यदि आपकी समझ पाँच इंद्रियों तक सीमित है, तो स्वाभाविक रूप से आपके जीवन का दायरा और आपकी सक्रियता भौतिकता तक ही सीमित रह जाएगी। इंद्रियाँ किसी भी चीज़ का ज्ञान दूसरी चीज़ की तुलना में कराती हैं।

यदि मैं स्टील की रॉड छूता हूँ। मुझे वह ठंडी लगती है। इसका कारण बस इतना है कि मेरे शरीर का तापमान अधिक है। मान लीजिए कि मैं अपना तापमान घटा लूँ, तो यह मुझे गर्म लगने लगेगी।

इंद्रियों से होने वाला ज्ञान वास्तविकता की एक विकृत तस्वीर पेश करता है, क्योंकि इंद्रियाँ किसी अन्य की तुलना में ही आपको एक अनुभव कराती हैं। पाँच इंद्रियों से होने वाला ज्ञान केवल आपके जीवित रहने के लिए पर्याप्त होता है। किंतु आप यदि जीवित रहने भर से आगे की सोच रहे हैं, तो इंद्रियों का ज्ञान काफ़ी नहीं है।

सारे योग अभ्यास मूलत: आपको पाँच इंद्रियों से परे का ज्ञान कराने का लक्ष्य रखते हैं। पाँच इंद्रियों से परे आपको जो भी अनुभव होता है, वह भौतिक वास्तविकता से जुड़ा नहीं होता। वह एक अलग आयाम में होता है। आप उसे भगवान कहना चाहे तो भगवान कह सकते हैं। यदि आप उसे शक्ति कहना चाहें तो शक्ति कह सकते हैं। या आप उसे बस "मैं"

कहना चाहते हैं, तो आप उसे “मैं” भी कह सकते हैं।

अगर आप जीवन को गहराई से जानना चाहते हैं तो आपको अपनी समझ बढ़ानी होगी। अगर आप अभी सो जाएं, तो अचानक आपके आस पास के लोग ग़ायब हो जाएँगे, यहाँ तक कि आप भी ग़ायब हो जाएँगे। हालाँकि, आप जीवित रहेंगे, आपके आस पास के लोग भी जीवित रहेंगे, लेकिन आपको ऐसा लगेगा कि सब कुछ ग़ायब हो चुका है, क्योंकि तब पाँचों इंद्रियाँ बंद हो जाती हैं।

आपने जो भी अनुभव किया है, वह आपके अंदर ही हुआ है। लेकिन मनुष्य की विडंबना बस इतनी सी है: आपके अनुभव का आधार तो आपके अंदर है, लेकिन आपकी समझ उसे बाहर ढूँढ़ने लग जाती है। जो कुछ बाहर है, उसे आप देखते हैं, लेकिन आपके अंदर जो है उसे आप नहीं देख पाते। शरीर में अनगिनत गतिविधियाँ होती हैं, लेकिन आप उन्हें सुन नहीं पाते। आपके अंदर कितना सारा खून बह रहा होता है लेकिन आपको उसका अनुभव नहीं होता है। जब आपके हाथ पर एक चींटी रेंगने लगती है तो आपको उसका पता चल जाता है। सारी इंद्रियाँ बहिर्मुखी होती हैं, लेकिन अनुभव आपके अंदर होता है। यही कारण है कि संबंध इतना अधिक टूटा हुआ है।

इंद्रियों को आपके जन्म के समय ही चालू कर दिया जाता है, क्योंकि वे आपके जीवित रहने के लिए अनिवार्य होती हैं। किंतु आप यदि अंदर झाँकना चाहते हैं, तो आपके पास वर्तमान बोध से परे का कोई अनुभव नहीं होता, क्योंकि उसके लिए थोड़ा प्रयत्न करना पड़ता है। इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप सृजन की प्रक्रिया जानना चाहते हैं या बस शांति से जीना चाहते हैं। आपको कम से कम उस स्तर तक अपने बोध को बढ़ाना होगा जहाँ आपका शरीर, मन और आपकी ऊर्जा ऐसे काम करे जैसा कि आप चाहते हैं।

सारे योग अभ्यासों का मूल उद्देश्य आपको पाँच इंद्रियों से परे का अनुभव कराना है।

हम चाहे डॉक्टर हों, इंजीनियर, या कुछ भी, मूल रूप से, हमारा बोध ही तय करता है कि हमारे सामने क्या काम है और हम उसे कितनी अच्छी तरह कर सकते हैं। इस बोध को कुछ ख़ास आंतरिक प्रक्रियाओं की मदद से विभिन्न स्तरों तक ले जाया जा सकता है।

सबसे पहले सांसारिक वस्तुओं को लेते हैं: अगर आपका बोध वर्तमान सीमा से परे चला जाता है, तो आपके सामने जैसे ही खाना आएगा, आप यह समझ जाएँगे कि यह खाना आपके तंत्र में किस तरह काम करेगा। किंतु अधिकतर मनुष्यों के अंदर ऐसी बात जान लेने की क्षमता नहीं होती है। इसलिए, इसके जैसी एकदम साधारण सी बात को लेकर परम संभावनाओं तक, आपका अंतर्बोध आपके जीवन को एकदम नया रूप दे सकता है।

अब यहाँ कुछ सामान्य से प्रश्न उठते हैं: क्या अपनी इंद्रियों से ऊपर उठना मेरे लिए बहुत कठिन है? क्या ऐसा करने के लिए मुझे हिमालय की कंदराओं में जाना होगा?

इसका उत्तर है, बिलकुल भी नहीं। कोई भी मनुष्य जो अपने जीवन के कुछ मिनट इसके लिए निकालता है, वह इसे जानने लग जाएगा। यह संभावना किसी पहाड़ में नहीं छिपी है। यह आपके ही अंदर है। जो कुछ आपके अंदर है वह आपकी पहुंच से दूर नहीं है। दिक्क़त बस इतनी सी है कि या तो आप बहुत व्यस्त हैं या बाहरी घटनाओं में उलझे हैं। आपके दिमाग़ में जो कुछ चलता है, वह भी बाहर की घटनाओं का ही प्रतिबिंब होता है। इस प्रकार दूसरे शब्दों में, आपने कभी अपने अंदर झाँकने का प्रयास नहीं किया है। लोग इस ओर ध्यान नहीं देते और इस कारण इस संभावना का लाभ नहीं उठा पाते।

अगर लोग अपनी तरफ़ थोड़ा सा ध्यान देने लगें, तो यह तय है कि उनके जीवन में कई प्रकार के बदलाव होंगे। इसके लिए हर दिन बस पंद्रह से बीस मिनट का समय निकालना है। अपनी सीमाएँ पार करने की क्षमता आपको अपने अंदर से ही मिलती है। यह श्रेष्ठता तभी मिल सकती है जब आप इसके लिए ख़ुद तैयार हों, नहीं तो दुनिया की कोई ताक़त आपको प्रेरित नहीं कर सकती है।

अगला क़दम

आप जिसे भी अपना मानते हैं उस पर ध्यान देना शुरू कीजिए: आपके कपड़े, आपका मेकअप, आपके बाल, आपकी त्वचा, आपकी भावनाएँ। यह समझ लीजिए कि इनमें से कुछ भी आप नहीं हैं। उस हर चीज़ को हटाते जाइए जो आप नहीं हैं। सत्य क्या है उसके बारे में निष्कर्ष निकालने की ज़रूरत नहीं है। सत्य कोई निष्कर्ष नहीं है। अगर आप ग़लत निष्कर्ष निकालने से ख़ुद को बचाते हैं, तो एक दिन सत्य का पता ज़रूर चलेगा। जैसे कि आप रात को अनुभव करते हैं: दरअसल सूरज डूबता नहीं है, बस बात इतनी है कि धरती दूसरी तरफ़ देखने लगती है। आप अपने बारे में सोचते, पढ़ते और बातें करते हैं, क्योंकि आप दूसरी तरफ़ देखने में बहुत व्यस्त हैं। आपने इसे जानने पर पूरा ध्यान नहीं दिया है कि वास्तव में आप हैं कौन। ऐसे में निष्कर्ष को नहीं, बल्कि आपको अपने ही भीतर मुड़कर देखना होगा।

जीवन को सुनो

शरीर का इस्तेमाल करके विकास की प्रक्रिया तेज़ करने के विज्ञान को हठ योग कहते हैं।

आपको जब अपनी चेतना में सब कुछ एक होने का अनुभव होता है, तब आप योग में होते हैं। अपने अंदर उस एकत्व को पाने के अनेक तरीक़े हैं। पहले आप शरीर पर काम करते हैं, फिर साँस पर, फिर मन पर और फिर अंतरात्मा तक जाते हैं। इस प्रकार, कई चरण बनाये गए हैं, लेकिन ये सभी योग के विभिन्न पहलू हैं। यह आवश्यक है कि उन सभी पर बहुत संतुलित तरीक़े से ध्यान दिया जाए - एक इकाई के रूप में, सभी पर एक साथ। वास्तव में किसी प्रकार का विभाजन नहीं है - योग आपके सारे पहलुओं पर कार्य करता है।

आप इस समय जो कुछ हैं, उसका एक बहुत बड़ा हिस्सा आपका शरीर है। शरीर का इस्तेमाल करके विकास की प्रक्रिया तेज करने के विज्ञान को हठ योग कहते हैं।

शरीर की अपनी सोच होती है। अपना अहम होता है, अपनी ही प्रकृति होती है। मान लेते हैं कि आपने तय कर लिया, “कल से, मैं सुबह पाँच बजे उठने के बाद टहलने जाऊंगा।” आप अलार्म लगाते हैं। अलार्म बजता है। आप उठना चाहते हैं, लेकिन आपका शरीर कहता है “बंद करो और सो जाओ।” यह अपने ही तरीक़े से काम करता है, है न? तो हठ योग शरीर के साथ काम करता है। यह आपके शरीर को अनुशासित और शुद्ध कर उच्च स्तर की ऊर्जा और संभावनाओं के लिए तैयार करता है।

हठ योग कोई व्यायाम नहीं है। हठ योग और योगासनों का मतलब है शरीर की प्रक्रियाएँ समझना, एक ख़ास माहौल बनाना, और फिर शरीर की मुद्राओं की मदद से आपकी ऊर्जा को ख़ास दिशाओं में मोड़ना।

आप जैसी भी चेतना या मानसिक और भावनात्मक हालात से गुज़रते हैं, आपका शरीर स्वाभाविक रूप से एक निश्चित मुद्रा में

आ जाता हैं।

"आसन" का अर्थ है शरीर की एक "मुद्रा"। ऐसी मुद्रा जो आपको उच्च प्रकृति तक पहुँचने में सहायक होती है उसे योगासन कहते हैं। वैसे तो इसके कई पहलू हैं, लेकिन सबसे आसानी से समझा जाए तो जिस व्यक्ति को आप लंबे समय से जानते हैं, उसे किसी विशेष मुद्रा में बैठे देखकर ही आप यह बता सकते हैं कि उसके अंदर क्या चल रहा है। यदि आपने अपने ऊपर कभी ग़ौर किया है, तो जब आपको ग़ुस्सा आता है, आपके बैठने का तरीक़ा अलग होता है। अगर आप हताश रहते हैं, तब आप अलग तरीके से बैठे रहते हैं। चेतना के प्रत्येक स्तर पर या फिर मानसिक और भावनात्मक परिस्थिति में, आपका शरीर स्वाभाविक रूप से एक विशेष मुद्रा में आ जाता है। आसनों का विज्ञान इसी का उल्टा रूप है। यदि आप सचेतन अपने शरीर को विभिन्न मुद्राओं में लाते हैं, तो आप अपनी चेतना को नई ऊँचाई दे सकते हैं।

आपका शरीर आपके आध्यात्मिक विकास का साधन भी बन सकता है या बाधा भी बन सकता है। मान लीजिए आपके शरीर के किसी अंग, जैसे - हाथ, पैर या पीठ में दर्द हो रहा है। यह जब बुरी तरह दुख रहा होता है तो आप कुछ भी अच्छा नहीं सोच पाते, क्योंकि वह दर्द ही सबसे बड़ी चीज़ होती है। अभी अगर आपकी पीठ में दर्द है, तो आपके लिए सबसे बड़ी चीज़ आपका पीठ दर्द ही है। दूसरे लोग यह नहीं समझ सकते लेकिन जो व्यक्ति कष्ट झेल रहा होता है, उसके लिए वही सबसे बड़ी चीज़ है। अगर भगवान सामने आ जाएँ तो भी आप उनसे पीठ दर्द दूर करने का वर ही माँगेंगे! आप कुछ और नहीं माँगेंगे क्योंकि आपका भौतिक शरीर आपके ऊपर अपना प्रभाव रखता है। यदि वह ठीक से काम नहीं करता, तो यह आपके जीवन की सारी इच्छाओं को मार देगा। आप चाहे कोई भी सपना सजा लें, एक बार शरीर तकलीफ़ देना शुरू करता है तो सारे सपने हवा हो जाते हैं। यह इस कारण क्योंकि उससे परे देखने के लिए बेहिसाब क्षमता चाहिए, जो अधिकतर लोगों में नहीं होती है।

आपका शरीर या तो आपके आध्यात्मिक विकास का साधन बन सकता है या फिर यह उसके रास्ते का सबसे बड़ा रोड़ा भी बन सकता है।

ऐसे हज़ारों लोग हैं जिन्होंने सरल आसनों की सहायता से रीढ़ से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पा लिया है। डॉक्टरों ने उनसे कहा था कि उन्हें हर हाल में सर्जरी करानी पड़ेगी, हालाँकि उन्होंने सर्जरी कभी नहीं कराई। आपकी पीठ की स्थिति इतनी बेहतर हो जाएगी

कि फिर कभी आपको किसी अस्थि विशेषज्ञ के पास जाने की ज़रूरत नहीं पड़ेगी। न केवल आपकी रीढ़ लचीली हो जाएगी, बल्कि आप भी लचीले हो जाएंगे। एक बार आप लचीले हो गए, आप सुनने लग गए, तो न केवल दूसरों की बातों को सुनेंगे, बल्कि अपने जीवन को भी सुनने लग जाएंगे। सुनना सीखना ही विवेकपूर्ण जीवन का सार है।

शरीर कहीं बाधा न बन जाए, इसलिए इस दिशा में थोड़ी कोशिश और कुछ समय निकालना ज़रूरी है। दर्द देने वाले शरीर के साथ ही शरीर की विवशताएं भी बड़ी बाधा खड़ी कर सकती हैं।

कुछ साधारण सी विवशताएँ जैसे: आपके शरीर के अंदर उठने वाली आराम की इच्छा या आकर्षण कभी-कभी इतना प्रबल हो जाता है कि वे आपको उनसे परे देखने नहीं देते हैं। भौतिक शरीर एक बड़ा रूप ले लेता है, लेकिन शरीर आपका बस एक हिस्सा भर है। इसे अपने ऊपर पूरी तरह हावी मत होने दीजिए। आसनों से शरीर अपने स्वाभाविक स्थान पर आ जाता है।

आप जब ध्यान की गहराई में जाते हैं, तब हठ योग का एक और पहलू सामने आता है, जिसकी सहायता से आप ऊर्जा की उच्चतर संभावनाओं तक पहुँच सकते हैं। आप अगर चाहते हैं कि ऊर्जा उच्च स्तर की ओर जाए, तो उसके लिए शरीर की नलिकाओं को उसके उपयुक्त होना चाहिए। यदि वह बंद होंगीं, तो प्रयास विफल हो जाएगा या फिर कोई विस्फोट हो जाएगा। ध्यान की गहराई में उतरने से पहले यह ज़रूरी है कि शरीर को उसके लिए तैयार कर लिया जाए। हठ योग यह सुनिश्चित करता है कि शरीर उसे सहजता से स्वीकार करे और उनका आनंद उठाए।

अनेक लोगों के लिए, आध्यात्मिक विकास बहुत कष्टकारी होता है, क्योंकि ज़रूरी तैयारी नहीं की जाती है। दुर्भाग्य से अधिकतर मनुष्य स्वयं को ऐसी दशा में जाने के लिए छोड़ देते हैं जहाँ बाहरी हालात उन्हें अपने अनुसार ढाल लेते हैं और उन्हें निर्देश देने लगते हैं। चाहे सांसारिक ज्ञान हो या फिर आध्यात्मिक, उन्हें बात तब समझ आती है जब वे जीवन में चारों तरफ़ से ठोकर खा चुके होते हैं। इसके बावजूद, केवल कुछ लोग ही समझदार हो पाते है, अन्य लोग घायल हो जाते हैं। घावों को बुद्धिमानी का स्रोत बनाने की यही क्षमता इंसान को मुक्ति के द्वार तक ले जाती है। यदि किसी ने आवश्यक तैयारी कर ली है, तो उसे विकास का एक अद्भुत अनुभव होगा। यह एक आम धारणा है कि विकास कष्ट देने वाला ही होता है। यह कृपा से सराबोर भी हो सकता है, लेकिन शरीर और मन को तैयार नहीं किया जाता। इस कारण सारे बदलाव कष्टकारी हो जाते हैं। आसन एक ठोस बुनियाद देकर आपको विकास और बदलाव के लिए तैयार करते हैं।

आज जिस हठ योग को लोग सीख रहे हैं, वह न तो अपने प्राचीन रूप में है और न ही पूरे गहरे और वास्तविक रूप में है। आप आम तौर पर जिस “स्टूडियो योग” को देखते हैं, वह दुर्भाग्य से हठ योग का केवल शारीरिक पहलू है। योग के केवल शारीरिक पहलू की

शिक्षा देना वैसा ही है जैसे शिशु जन्म लेते ही मृत हो जाए। वह न केवल बुरा होता है, बल्कि एक त्रासदी जैसा होता है। अगर आप कोई जीवंत प्रक्रिया चाहते हैं, तो उसे सही तरीक़े से सिखाए जाने की ज़रूरत है।

हठ योग का अर्थ अपना शरीर मोड़ना, सिर के बल खड़ा होना या साँस रोकना नहीं है। एक समय था जब मैं ख़ुद भी हठ योग को दो दिन के कार्यक्रम के रूप में सिखाता था। लोग ख़ुशी से झूम उठते थे। केवल आसन करने से ही उनके ख़ुशी के आँसू छलक जाते थे। योग करने का वही तरीक़ा है। दुर्भाग्य से, कुछ ही लोगों को हठ योग से शांति और स्वास्थ्य लाभ मिलता है, जबकि दूसरों के लिए यह एक दुख-दर्द से भरा सर्कस साबित होता है।

अपनी सीमा के विस्तार के लिए अधिकतर योगी बस कुछ सरल आसनों का इस्तेमाल करते हैं। मैं जब ग्यारह वर्ष का था, तब बस कुछ सरल आसन करना ही सीख पाया - आप इसे किस तरह से करते हैं, यही फ़र्क़ पैदा करता है।

अगला क़दम

क्या आपने कभी यह देखा है कि आपके घर में, दफ़्तर में, और दोस्तों के बीच - हर इंसान के सूझ-बूझ का स्तर अलग-अलग होता है? कभी इस पर ग़ौर कीजिए। अगर आप कुछ ऐसे लोगों को जानते हैं जिनकी सोच दूसरों से स्पष्ट है, तो केवल उनके शरीर की मुद्राओं पर ध्यान दीजिए। आप समझ जाएँगे कि जब मैं आपके अस्तित्व की ज्यामिति कहता हूँ तो इससे मेरा क्या मतलब है। आप जिस तरह से अपने शरीर को संभालते हैं, उससे आपके विषय में सब कुछ पता चल जाता है।

जीवन को सुनने का एक तरीक़ा यह है कि उसके ऊपर अनुभव के स्तर पर ध्यान दें, बौद्धिक या भावनात्मक रूप से नहीं। अपने विषय में किसी एक चीज़ को चुन लीजिए: आपकी साँस, हृदय गति, नब्ज़, आपकी छोटी उँगली। एक बार में ग्यारह मिनट तक उस पर स्थिर रहिए। जितनी बार कर सकें इसे कीजिए। आपको जीवन में आ रहे बदलाव का अद्भुत अहसास होगा।

प्रयास से प्रयासहीनता तक

“आप जब प्रयास के चरम पर पहुँच जाते हैं, तब आप प्रयासहीन हो जाते हैं।“

तर्क की दृष्टि से देखें तो ऐसा व्यक्ति जिसने कभी किसी काम में मेहनत नहीं की है, उसे प्रयासहीनता का महारथी होना चाहिए, लेकिन ऐसा नहीं होता। अगर आप प्रयासहीनता व सहजता को जानना चाहते हैं तो आपको प्रयास को भी जानना होगा। आप जब प्रयास के चरम पर पहुँच जाते हैं, तब आप प्रयासहीनता की अवस्था में आ जाते हैं। इसका अनुभव उसे ही होता है जिसने प्रयास किया है। वह व्यक्ति जो सदा आराम करता रहता है, उसे आराम का अर्थ समझ नहीं आता है। वह केवल आलस्य और सुस्ती में डूबा रहता है। उसके जीने का तरीक़ा यही होता है।

रूसी बैले डांसर निजिंस्की का पूरा जीवन ही डांस आधारित था। उनके जीवन में कभी-कभी ऐसे पल आते थे, जब वह उस ऊँचाई तक उछल जाता था जो किसी भी वैज्ञानिक सिद्धांत के अनुसार एक मनुष्य के लिए संभव नहीं था। किसी की मांस-पेशियाँ प्रदर्शन के चरम पर ही क्यों न हों, ऊँचाई तक उछलने की उसकी एक सीमा होती है, किंतु कुछ पल ऐसे होते हैं जब वह उस सीमा को पार कर जाता है।

लोग उससे पूछते थे, “आप ऐसा कैसे कर लेते हैं?”

उसका जवाब था, “मैं तो ऐसा किसी भी तरीक़े से नहीं कर सकता। यह तभी हो सकता है जब वहाँ निजिंस्की वहाँ नहीं होता।”

व्यक्ति जब अपनी सौ फ़ीसदी क्षमता का प्रयोग करता है, तब एक समय ऐसा आता है जब वह उस सीमा को पार कर पूर्ण रूप से प्रयासहीनता और सहजता पा लेता है। हाथ पर हाथ धरकर बैठने से सहजता नहीं आ सकती। आजकल कुछ ऐसे लोग भी हैं जो कहते हैं कि वे ज़ेन का पालन करेंगे, क्योंकि उसमें कुछ भी नहीं करना पड़ता है। वास्तव में, ज़ेन में इतनी ज़बरदस्त गतिविधियाँ होती हैं, जिन्हें करना कुछ ही लोगों के बस की बात होती है। ये गतिविधियाँ करने के दौरान, आप एक ऐसी अवस्था में आ जाते हैं, जहाँ आपको कुछ भी नहीं करना पड़ता है। ऐसी ही स्थिति में इंसान इंद्रियों से पार भी अनुभव कर पाता है। यदि कोई व्यक्ति निजिंस्की और उसके जैसे लोगों की तरह कठोर परिश्रम कर वह स्थिति पा लेता है, तो वे पल सदा के लिए अद्भुत पलों के रूप में याद किए जाते हैं। पर अगर कोई उस अवस्था में प्रयासहीनता व सहजता की तीव्रता के कारण पहुँचता है, तो वह एक यो मुद्रा होती है, जहाँ वह इंद्रियों से परे के अनुभव में लंबे समय तक बना रह सकता है।

ध्यान का मूल मंत्र ही यह है कि आप स्वयं को तीव्रता के चरम तक ले जाते हैं, जहाँ कुछ समय बाद आपको कोशिश करने की ज़रूरत नहीं पड़ती। आप उसे सरलता से कर लेंगे। मन और जीवन की इसी पूर्णत: गैर-बाध्यकारी अवस्था में ही आंतरिक प्रतिभा के फलने-फूलने के लिए ज़रूरी हालात बनते हैं। चूँकि समाज और व्यक्ति ऐसे हालात नहीं बनाते, इस कारण मानवता एक संभावना गँवाती चली जा रही है। स्वर्ग और उसके सुख को लेकर ढेरों बचकानी बातें की जाती हैं क्योंकि

मनुष्य होने की विशालता की संभावनाओं को नहीं तलाशा गया है। यदि आपकी मानवता का प्रवाह चारों ओर होगा, तो देवत्व आपके साथ आ जाएगा और आपकी सेवा करेगा। उसके पास कोई और चारा नहीं रह जाएगा।

ब्रह्मांड से डाउनलोड

शरीर एक एंटेना जैसा है - अगर आपने इसकी दिशा सही रखी तो यह तमाम मौज़ूद चीज़ें जान लेगा।

यह सारी सृष्टि एक प्रकार की ज्यामिति है। आपका शरीर भी वैसा ही है। इससे इसकी क्षमता कई गुना बढ़ जाती है।

इन दिनों शायद यह समस्या उतनी नहीं है लेकिन कुछ वर्षों पहले तक हर बार तूफ़ान के बाद आपको छत पर जाकर अपने टीवी का एंटेना सही दिशा में करना पड़ता था। यदि आपने सही दिशा में एंटेना कर लिया तभी आप टीवी ठीक से देख सकते थे। अन्यथा, जब आप अपना पसंदीदा सीरियल या क्रिकेट मैच देख रहे होते थे तभी अचानक आपके टीवी स्क्रीन पर बर्फ़ानी तूफ़ान दिखने लगता। फिर आपको अपने एंटेना की दिशा सही करनी पड़ती थी।

यह शरीर भी ऐसा ही है: अगर आपने इसे सही दिशा में रखा, तो यह तमाम अहम जानकारियाँ हासिल कर सकता है। यदि आपने इसे किसी और दिशा में रखा, तो आप पाँच इंद्रियों से अधिक कुछ भी नहीं जान पाएँगे।

आपका शरीर एक बैरोमीटर जैसा है। यदि आपने इसे पढ़ना जान लिया, तो यह आपको अपने बारे में और आस पास की दुनिया के बारे में सब कुछ बता देगा। आपका शरीर आपसे कभी झूठ नहीं बोलता, इसलिए योग में, हम शरीर पर भरोसा करना सीखते हैं। हम भौतिक शरीर को अनेक बाध्यकारी प्रक्रियाओं से सचेतना प्रक्रिया में रूपांतरित करके बोध तथा ज्ञान के एक शक्तिशाली यंत्र का रूप दे देते हैं।

इस शरीर को महज़ भोजन के ढेर, धरती से ली जाने वाली वस्तुओं का भंडार तथा अपने हाड़-मांस और ख़ून की रासायनिक बाध्यता से कुछ अधिक बनाने के लिए एक संपूर्ण विज्ञान और तकनीक है। अगर आप शरीर को पढ़ना जानते हैं, तो यह आपको आपकी तमाम क्षमताओं, आपकी सीमाओं, आपके वर्तमान, भूत और भविष्य का ज्ञान करा देगा। यही कारण है कि मौलिक योग की शुरुआत शरीर से ही होती है।

यह एकदम सरल है। आप अपने फ़ोन या किसी यंत्र के बारे में जितना ज़्यादा जानते हैं, उसका प्रयोग आप उतनी ही अच्छी तरह कर लेते हैं। कुछ साल पहले, भारत की सेल फ़ोन कंपनियों ने एक सर्वे किया था। इसमें उन्होंने यह पता लगाया कि सत्तानवे फ़ीसदी लोग फ़ोन में मौजूद क्षमता का केवल सात फ़ीसदी इस्तेमाल कर रहे हैं। (मैं स्मार्ट फ़ोन की नहीं, बल्कि एकदम "साधारण" से फ़ोन की बात कर रहा हूँ!)

आपका शरीर एक बैरोमीटर जैसा है। यदि आपने इसे पढ़ना जान लिया, तो यह आपको आपके और आस पास की दुनिया के बारे में सब कुछ बता देगा।

सोचिए, उस छोटे से फ़ोन का भी आप केवल सात फ़ीसदी इस्तेमाल कर रहे हैं। अब यह समझ लीजिए कि आपका शरीर वही फ़ोन है। इस धरती का हर यंत्र उससे ही बना है। आप अपने मुताबिक़ उस यंत्र का कितना इस्तेमाल कर रहे हैं?

सच बताऊँ, एक फ़ीसदी से भी कम। लौकिक जगत में अपना जीवन चलाने के लिए, स्वयं को जीवित रखने के लिए, आपको इस शरीर के एक फ़ीसदी इस्तेमाल की भी ज़रूरत नहीं है। हम इससे हर प्रकार के ऊट-पटाँग काम करते हैं, क्योंकि इस समय जीवन को लेकर हमारी समझ केवल जीवन के भौतिक स्वरूप तक ही सीमित है। लेकिन आपका शरीर पूरे ब्रह्मांड को जानने की क्षमता रखता है। अगर आपने इसे सही तरीक़े से तैयार किया, तो यह वे तमाम चीज़ें समझ सकता है जिनका अस्तित्व है, क्योंकि सृष्टि में जो कुछ भी हो रहा है वह किसी न किसी रूप में इस शरीर में भी हो रहा होता है।

अगला क़दम

एक इंसान आमतौर पर एक मिनट में बारह से पंद्रह बार सांस लेता है। अगर आप इसे घटाकर ग्यारह बार कर दें तो धरती और पर्यावरण के बारे में आपकी जागरूकता और समझ बढ़ जाएगी। मसलन आप पर्यावरण में हो रहे बदलावों के प्रति संवेदनशील हो जाएंगे। अगर आप अपनी सांस की इस आवृत्ति को घटाकर प्रति मिनट नौ कर लेते हैं तो आप इस धरती के दूसरे प्राणियों की भाषा समझने लगेंगे। अगर आप इसे घटाकर सात तक कर लेते हैं तो आप इस धरती की भाषा और उसकी गतिविधियों को समझने में सक्षम हो जाएंगे। अगर आप इस दर को पांच बार प्रति मिनट तक घटाने में कामयाब हो गए तो आप इस सृष्टि के स्रोत की भाषा समझने लगेंगे। प्रति मिनट सांस लेने की दर कम करने का मतलब न तो

आपकी एरोबिक क्षमता को बढ़ाना है और न ही आपको ज़बरदस्ती सांस लेने से रोकना है। हठ योग व क्रिया के नियमित अभ्यास से धीरे-धीरे आपके श्वसन और फेफड़ों की क्षमता बढ़ेगी। लेकिन इन सबसे अलग, यह आपको अपने पूरे सिस्टम को एक सीध में करने, या आपमें सहजता लाने में आपकी मदद करता है। इससे आपके सिस्टम में एक स्थिरता आती है, जहां न कोई गतिहीनता होती है, न कोई हलचल। यह बस सब कुछ समझने लग जाता है।

शरीर एक ग्रह

जो कुछ इस धरती के साथ होता है वही आपके साथ भी होता है क्योंकि अपने भौतिक शरीर में, आप इस धरती से अधिक कुछ नहीं हैं।

आपका शरीर वही है जो भोजन आप खाते हैं। आप जो भोजन खाते हैं वह धरती ही तो है। आप इस धरती की छोटी सी लहराती फसल हैं। इस धरती पर जो होता है वही आपके साथ भी होता है, बस एकदम सूक्ष्म रूप में।

यह धरती उस बड़े पिंड का हिस्सा है जिसे हम सौर मंडल कहते हैं। उस मंडल में जो होता है वही इस धरती के साथ भी होता है। यह सौर मंडल उस विशाल पिंड का हिस्सा है जिसे ब्रह्मांड कहते हैं। संभवत: इस समय यह हमारी सोच से परे है, लेकिन ब्रह्मांड के किसी भी हिस्से में कुछ हो रहा है वह किसी तरीक़े से इस धरती के साथ भी हो रहा है। इस धरती के साथ जो होता है, वह आपके साथ भी होता है क्योंकि अपने भौतिक शरीर में, आप इस धरती से अधिक कुछ नहीं हैं।

अगर आप अपने शरीर को एक ख़ास तरीक़े से रखते हैं, तो आपको धरती पर होने वाला हर छोटा और सूक्ष्म बदलाव महसूस हो जाएगा। एक प्रकार से कहें, तो आपको ब्रह्मांड में क्या हो रहा है इसका भी अहसास हो जाएगा। एक बार आप इसके प्रति संवेदनशील हो गए, तो आपका शरीर आस पास होने वाली हर घटना का अनुभव करने लगेगा। अगर आप अधिक समय दें और धरती तथा धरती के तौर-तरीक़ों पर ग़ौर करें, तो यह संवेदनशीलता दिलचस्प रूप से बढ़ जाएगी।

इस धरती के साथ जो होता है वही आपके साथ ती बहुत सूक्ष्म रूए में होता है।

मैं कुछ वर्षों तक एक फ़ार्म में रह रहा था। वहाँ पास के गाँव में एक व्यक्ति था जो ठीक

से सुन नहीं पाता था। चूँकि वह बमुश्किल ही सुन पाता था, इसलिए वह लोगों की बातों का जवाब नहीं दे पाता था। ऐसे में वे उसे मूर्ख समझते थे, और गाँव वाले उससे अलग-थलग रहते थे तथा उसका मज़ाक उड़ाते थे। मैंने उसे अपने फ़ार्म पर नौकरी दे दी। वह एक अच्छा साथी था, क्योंकि मैं बातें करना पसंद नहीं करता, और वह सुन नहीं पाता था इसलिए बात भी नहीं करता था। इसलिए, कभी कोई समस्या ही नहीं हुई!

वह ट्रैक्टर के ज़माने से पहले की बात थी। तब बैलों से खेत जोते जाते थे। एक दिन अचानक, सुबह चार बजे, मैंने उसे हल-बैल तैयार करते देखा।

मैंने उससे पूछा, “क्या कर रहे हो?”

उसने कहा, “मैं जुताई के लिए तैयार हो रहा हूँ।”

मैंने कहा, “तुम जुताई किसकी करोगे? बारिश तो हो नहीं रही।”

उसने कहा, “आज बारिश होने वाली है।”

मैंने ऊपर की तरफ़ देखा। आसमान साफ़ था। मैंने कहा, “क्या बकवास है! कहाँ है बारिश?” उसने कहा, “नहीं, स्वामी, आज बारिश होगी।” उस दिन बारिश हुई।

फिर मैं कई दिनों तक यही सोचता रहा कि जो कुछ वह व्यक्ति महसूस कर सका, वह मैं क्यूँ नहीं? मैं अपने हाथों को अलग-अलग दिशा में घुमाकर नमी और तापमान का अंदाज लेने लगा, आसमान को पढ़ने की कोशिश करने लगा। मैंने मौसम संबंधी तमाम किताबें पढ़ीं, लेकिन मेरी समझ में कुछ भी नहीं आया। फिर मैंने अपने ही शरीर पर ग़ौर किया। इसके बाद मैंने उस सबसे बड़ी भूल का पता लगाया जो हम में से अधिकतर लोग करते हैं: हम धरती, जल, वायु और अग्नि जैसे तत्वों को जीवन की प्रक्रिया का ज़रूरी अंग मानने के बजाए वस्तुओं के रूप में देखते हैं। इन्हीं तत्वों से तो हमारा शरीर बना है।

लगभग अठारह महीने तक कठोर प्रयास के बाद, आख़िरकार मैं समझ गया। अब अगर मैं कहता हूँ कि बारिश होने वाली है, तो पंचानवे फ़ीसदी बार बारिश होती है। यह कोई जादू नहीं है, बल्कि अपनी ही प्रणाली का, धरती का, उस हवा का जिसे आप साँस में भरते हैं और उन सबका जो आपके आस पास है, बड़ी गहराई से किया गया अवलोकन है। अगर आज बारिश होनी है, तो आपके शरीर में ज़रूर बदलाव होंगे। अधिकांशत: शहरों में रहने वाले इसका अनुभव नहीं कर पाते, लेकिन गाँव में रहने वाले कई लोगों को अनायास ही इसकी जानकारी हो जाती है। अधिकतर कीड़े, पक्षी और जानवर भी इसे जान लेते हैं।

सौर मंडल के इन छोटे-छोटे बदलावों पर ग़ौर कीजिए। बीते ज़माने के लोगों ने उनका प्रयोग अपने आध्यात्मिक विकास के लिए किया। क्या आप जानते हैं कि धरती की चुंबकीय भूमध्य रेखा भारत से ही होकर गुज़रती है? कुछ हज़ार वर्ष पूर्व हमारे पूर्वजों ने उस जगह का ठीक-ठीक पता लगाया और चुंबकीय भूमध्य रेखा पर कई मंदिरों का निर्माण कर दिया। उनमें से सबसे प्रसिद्ध मंदिर है - चिदंबरम मंदिर। धरती जब एक विशेष स्थिति में आती थी,

तब बीती सदियों में अनेक आध्यात्मिक पुरुष समय-समय पर वहाँ इकट्ठा होते थे। इस मंदिर में, एक स्थल ऐसा है जिसे पवित्र माना गया और उसे "शून्य" का नाम दिया गया। इसका अर्थ था कि यहाँ इस धरती पर लागू होने वाली चुंबकीय शक्ति शून्य पर आ जाती है और इसका प्रभाव इस स्थान पर देखा जा सकता है।

यह केवल एक प्रतीक नहीं, बल्कि संसार से अपने आपको मुक्त करने का एक सशक्त साधन है।

यह एक प्रकार की आध्यात्मिक प्रणाली है। ध्यान लगाने की एक और प्रणाली भी है। वह सृष्टि में होने वाले साधारण बदलावों को पूरी तरह अनदेखा कर देती है और इस बात पर ज़ोर देती है कि व्यक्ति अपने आपको सृजन के स्रोत पर ध्यान केंद्रित करने में लगा दे। मूल रूप से ऐसा करने के दो तरीक़े हैं, या तो आप चरण-दर-चरण धीरे-धीरे इस दिशा में बढ़ सकते हैं, या फिर सारे चरणों को छोड़ एकाएक छलाँग लगा सकते हैं। पहली प्रक्रिया में व्यक्ति का शामिल होना अनिवार्य है, दूसरी प्रक्रिया में व्यक्ति अपने आपको उन हालात से अलग कर लेता है, जिसमें हम और आप रह रहे हैं। आप इनमें से अपनी सुविधा के अनुसार किसी एक को चुन सकते हैं। हम जिस युग में जी रहे हैं, उसमें दोनों के बीच संतुलन बनाकर चलना उत्तम होगा।

अगला क़दम

धरती के संपर्क में आते ही शरीर को उसका अहसास हो जाता है। यही कारण है कि भारत में आध्यात्मिक पुरुष नंगे पाँव चलते हैं और सदा धरती पर इस मुद्रा में बैठते हैं जिससे कि उनका धरती के साथ सर्वाधिक संपर्क बना रहे। इस प्रकार, शरीर को बार-बार यह याद दिलाया जाता है कि वह धरती का ही एक अंश है। शरीर को यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि वह क्या है। यदि वह भूलता है, तो वह काल्पनिक इच्छाएँ जताने लगेगा। यदि आप उसे बार-बार याद दिलाएँगे तो वह समझ जाएगा कि उसका स्थान कहाँ है।

अगर आप बार-बार बीमार पड़ते हैं तो बस धरती पर (या इस प्रकार कि फ़र्श और शरीर के बीच कम से कम दूरी हो) सोना शुरू कर दीजिए। आप एक बड़ा अंतर महसूस करेंगे। हर दिन बस आधे घंटे के लिए गार्डन में जाएँ और चुपचाप ज़मीन पर बैठ जाएँ। आप यह देखकर हैरान हो जाएँगे कि आपके स्वास्थ्य में पहले से काफ़ी सुधार हुआ है।

सूर्य से तालमेल

अगर आप इंद्रियों के गुलाम हैं, तो आप देखेंगे कि आपके जीवन में हालात, अनुभव, विचार और भावनाएँ एक चक्र में सामने आती रहेंगी।

सूर्य नमस्कार का सामान्य मतलब है कि सुबह-सुबह सूर्य के सामने झुकना। योग में मुद्राओं की इस पारंपरिक शैली का अभ्यास क्यों होता है?

सूर्य ही इस धरती का जीवन स्रोत है। आप जो कुछ भी खाते, पीते और साँस लेते हैं, उसमें सूर्य का एक तत्व अवश्य होता है। अगर आपने सूर्य को अच्छी तरह पचाना, अंदर समाहित करना और अपने तंत्र का हिस्सा बनाना सीख लिया तभी इस प्रक्रिया का सही रूप में लाभ उठा सकेंगे।

सामान्य रूप से लोग सूर्य नमस्कार को एक व्यायाम समझते हैं। वे मानते हैं कि इससे आपकी पीठ, मांसपेशियाँ आदि मज़बूत होंगी। ठीक है, इससे यह सब और भी काफ़ी कुछ होता है, लेकिन इसका उद्देश्य यह नहीं है। सूर्य नमस्कार वास्तव में आपके अंदर एक आयाम बनाने का प्रयास है। इससे आपका भौतिक चक्र सूर्य के चक्र के साथ-साथ चलने लगता है, जो करीब सवा बारह वर्षों तक चलता है। इसे बारह मुद्राओं में अनायास ही नहीं ढाला गया है। यदि आपके शरीर की प्रणाली एक निश्चित स्तर तक जीवंत और सक्रिय है, साथ ही ग्रहण करने की उसमें अच्छी क्षमता है, तो स्वाभाविक रूप से आपके तथा सौर चक्र में एक तालमेल बन जाएगा।

इससे युवतियाँ और भी लाभ की स्थिति में होती हैं, हालाँकि उनमें से कई इसे एक समस्या मानती हैं। फिर भी यह सही है कि वे चंद्रमा के चक्र के साथ चलती हैं। यह वास्तव में उनके हित में है, लेकिन उनमें से कई इसे “पीएमएस” कह कर कोसती हैं। अगर आपका शरीर सूर्य और चंद्रमा के साथ लय में है तो इससे अच्छी संभावना कुछ हो ही नहीं सकती। प्रकृति ने महिलाओं को यह लाभ इस कारण दिया है क्योंकि उन पर मनुष्य जाति को आगे बढ़ाने की बड़ी ज़िम्मेदारी है। इस कारण उसे अतिरिक्त सुविधा दी गई है। अतीत की बात

करें तो जिन महिलाओं का तालमेल चंद्र चक्र के साथ बैठ गया था वे सहज ज्ञान में माहिर थीं। उन्हें उन बातों का ज्ञान बड़ी आसानी से हो जाता था जिन्हें जानना दूसरों के लिए किसी सपने से कम नहीं होता था। दुर्भाग्य से, आजकल लोगों को यह जानकारी ही नहीं है कि उस समय पैदा होने वाली अतिरिक्त ऊर्जा का उपयोग कैसे किया जाए। इस कारण से वे इसे एक अभिशाप और यहाँ तक कि पागलपन भी मानते हैं। "लूनर" शब्द के "लूनी" अर्थात् "पागल" में बदल दिया जाता है।

संतुलन और ग्रहणशीलता के लिए सौर चक्र के साथ तालमेल बैठाना बहुत महत्त्वपूर्ण है। इसका अर्थ शरीर को उस सीमा तक ले जाने से है जहाँ कोई बाधा ही नहीं रह जाए। उच्चतर क्षमताओं की दिशा में भौतिक शरीर एक शानदार सोपान है, लेकिन अधिकतर लोग इसके काम को एक बाधा मानते हैं। शरीर की इच्छाएँ उन्हें आगे बढ़ने नहीं देतीं हैं।

अट्ठाईस दिनों के मासिक चक्र (जो सबसे छोटा चक्र होता है) और बारह वर्ष के सौर चक्र के बीच, अनेक प्रकार के चक्र होते हैं। "चक्र" शब्द का अर्थ दोहराने से है। दोहराने का अर्थ है कि कोई चीज़ बाध्यकारी है। बाध्यकारी का अर्थ हुआ कि यह चेतना के लिए ठीक नहीं है। संतुलन और जागरूकता के लिए सौर चक्र के साथ तालमेल बैठाना बहुत महत्त्वपूर्ण है। इस प्रकार, एक प्राकृतिक प्रक्रिया बंधनों में जकड़े जाने के बजाए बंधनों के मुक्ति की प्रक्रिया बन जाती है।

चक्रीय गति में चीज़ो को दोहराने की प्रकृति को हम पारंपरिक रूप से संसार कहते आए हैं, यह जीवन के सृजन के लिए आवश्यक स्थिरता प्रदान करता है। यदि वह निरुद्देश्य ही होता, तो जीवन का सृजन संभव नहीं था। सौर मंडल के साथ ही साथ व्यक्ति को भी चक्र में बंधे रहने से जीवन को एक स्थिरता और दृढ़ता मिलती है। किंतु एक बार जब जीवन विकास के उस स्तर पर पहुँच जाता है, जहाँ मानव जीवन पहुँच गया है, तो फिर यह स्वाभाविक है कि केवल स्थिरता की ही नहीं, बल्कि सीमाओं से परे जाने की आकांक्षा भी पैदा होती है। अब यह मनुष्य की व्यक्तिगत इच्छा पर निर्भर है कि वह इस चक्र में फँसा रहना चाहता है, जो स्थायी जीवन का आधार है या फिर उन चक्रों का इस्तेमाल भौतिक ख़ुशहाली के लिए करना चाहता है, उन पर सवार होकर चक्रीय गति के पार जाना चाहता है।

संतुलन और ग्रहणशीलता के लिए सौर चक्र के साथ तालमेल होना महत्त्वपूर्ण

अगर आप इंद्रियों के गुलाम हैं, तो आप देखेंगे कि आपके जीवन में हालात, अनुभव, विचार और भावनाएँ एक चक्र में सामने आती रहेंगी। वे हर छह महीने या अठारह महीने, तीन वर्ष या छह वर्ष में आपके सामने आएँगी। अगर आप पीछे मुड़कर देखें तो इसका अहसास हो जाएगा। यदि वे प्रत्येक बारह वर्षों में सामने आती हैं, तो इसका अर्थ है कि

आपकी प्रणाली ग्रहण करने और संतुलन बनाने के लिए पूरी तरह उपयुक्त है। इस स्थिति को प्राप्त करने में सूर्य नमस्कार अहम भूमिका निभाता है।

इसलिए, मुद्राओं की यह श्रंखला शरीर के लिए एक संपूर्ण व्यायाम है। एक ऐसा व्यायाम जिसे बिना किसी उपकरण के ही किया जा सकता है, किंतु इन सबसे कहीं महत्त्वपूर्ण यह है कि यह एक ऐसा साधन है जो मनुष्य को बाध्यकारी चक्रों और जीवन के ढांचों से मुक्त करता है। यदि इसके अभ्यास से कोई व्यक्ति एक ख़ास स्तर तक स्थायित्व और अपनी प्रणाली पर दक्षता प्राप्त कर लेता है, तो उसे इससे भी अधिक शक्तिशाली और आध्यात्मिक रूप से महत्त्वपूर्ण चरण में ले जाया जा सकता है जिसे सूर्य क्रिया कहते हैं।

अगला क़दम

यदि मन सतर्क और कर्तव्यनिष्ठ है, तथा शरीर चुस्त और संतुलित, तो एक अच्छे गुरु की सहायता से आप चार से नौ महीने में सूर्य क्रिया की ज्यामिति को साध लेंगे। एक बार आपने उसे साध लिया, तो उसके इतने अधिक फ़ायदे हैं, जिन्हें गिनाना संभव नहीं है। सबसे महत्त्वपूर्ण प्रभाव सेहत तथा सदैव ऊर्जावान बने रहने के रूप में देखा जा सकता है।

ग़लत कारण से सही काम

“स्वामी प्रतिदिन 1008 सूर्य नमस्कार किया करते थे। आगे चलकर, जब उनकी आयु नब्बे की हो गई तो उन्हें इसे घटाकर 108 कर दिया।”

उत्तरी कर्नाटक में एक गाँव है, मल्लाडिहल्ली। मेरे योग शिक्षक राघवेंद्र राव अपने ज़माने के विख्यात व्यक्ति थे। उन्हें लोग मल्लाडिहल्ली स्वामी कहते थे, क्योंकि वह उसी गाँव के निवासी थे। मैं जब उनसे पहली बार मिला तब वह लगभग उन्नासी वर्ष के थे, और मैं बस ग्यारह या बारह वर्ष का था।

मेरे दादा गाँव में रहते थे, वहां घरों के पीछे कुछ कुएँ थे, जिनकी परिधि छह या सात फ़ुट की थी और गहराई लगभग 120 या 130 फ़ुट की। पानी लगभग साठ से सत्तर फ़ुट की गहराई पर था। मेरा पसंदीदा खेल इन कुओं में कूदना और फिर ऊपर चढ़ना था। चूँकि इन कुओं में न कोई सीढ़ी थी, न रस्सी या पैर जमाने के लिए छेद, अत: इनसे बाहर निकलकर आना एक साहसिक कार्य था। मैं इस कला में माहिर

था। हाँ, इस बात का बड़ा जोख़िम था कि आपसे एक चूक हुई नहीं कि आपका सिर दीवार से टकराकर फट सकता था।

एक दिन, जब हम यही खेल खेल रहे थे, तब सत्तर साल से भी बूढ़ा एक व्यक्ति हमें देख रहा था। बिना कुछ कहे, वह कुएँ में कूद गया। मुझे लगा कि वह अब नहीं बच पाएगा, लेकिन वह मुझ से भी तेज़ी से बाहर निकल आया! मुझे यह बात पसंद नहीं आई।

मैंने अपना घमंड छोड़ कर उससे पूछा, "कैसे?"

उसने कहा, "आओ, योग करो।"

मैं कुत्ते के पिल्ले की तरह उसके पीछे-पीछे चल पड़ा और ऐसे मेरा परिचय योग से हुआ। मैं आपको यह सब इसलिए बता रहा हूँ ताकि आप भी जान लें: यदि आप ग़लती से भी सही काम करेंगे, तो उससे भी लाभ आपको ही मिलेगा!

मल्लाडिहल्ली स्वामी के बारे में कहा जाता था कि वह हर दिन 1008 बार सूर्य नमस्कार करते हैं। आगे चलकर, नब्बे वर्ष की आयु के बाद, उन्होंने इस घटाकर 108 (इस कारण नहीं कि उनमें क्षमता नहीं थी, बल्कि इसलिए कि उनके पास समय नहीं था) कर दिया। ऐसी थी उनकी साधना। वह एक महामानव की तरह जिए और इसकी छाप उनके हर कार्य में दिखाई देती थी।

वह एक शानदार आयुर्वेदिक डॉक्टर भी थे। वह गिने-चुने नाड़ी वैद्यों में से एक थे जो आपकी नब्ज़ छूकर ही आपकी बीमारी बता देते थे। वह न केवल आपको आज क्या बीमारी है, यह बताते थे बल्कि अगले दस-पंद्रह वर्षों में होने वाली बीमारियाँ भी बता देते थे। वह उनके उपचार भी बताते थे जिस पर आप अमल कर सकते थे। अपने आश्रम में बतौर आयुर्वेदिक चिकित्सक वह केवल हफ़्ते में एक ही बार बैठते थे। वह चाहे कहीं भी हों रविवार की शाम तक अपने आश्रम लौट आते थे और सोमवार की सुबह लोगों के लिए उपलब्ध रहते थे। यदि वह सुबह के चार बजे बैठ जाते, तो शाम के सात या आठ बजे तक लगातार बैठे रहते थे। स्वयंसेवी अलग-अलग शिफ़्ट में उनकी मदद के लिए आते थे, लेकिन वह स्वयं पूरे दिन लगातार बैठे रहते थे। इलाज के लिए आने वाले हर व्यक्ति को वह एक चुटकुला सुनाया करते थे। लोग यह भूल जाते थे कि वह उनके पास क्यों आए हैं। वहाँ डॉक्टर-मरीज़ की मुलाक़ात नहीं होती थी, एक उत्सव जैसा माहौल होता था।

यह तब की बात है जब वह तिरासी वर्ष के थे। एक बार रविवार के दिन, देर रात, वह एक रेलवे स्टेशन पर थे जो उनके आश्रम से लगभग सत्तर किलोमीटर दूर था। उनके साथ दो और लोग भी थे। इन लोगों ने बताया कि रेलवे की हड़ताल है। इसका मतलब था कि न कोई ट्रेन आएगी और न ही आने-जाने का कोई और साधन था। अपने काम के प्रति उनका ऐसा समर्पण था कि उन्होंने अपने दोनों सहयात्रियों

को प्लेटफ़ॉर्म पर ही छोड़ दिया और रातों-रात रेलवे ट्रैक पर सत्तर किलोमीटर की दूरी दौड़ कर पूरी कर ली!

वह सुबह चार बजे अपने आश्रम पहुँचे, और अपने मरीज़ों के इलाज के लिए तैयार बैठ गए। आश्रम के लोग उन्हें देखकर समझ ही नहीं पाए कि उन्होंने इतनी लंबी दूरी दौड़कर तय की है। उनके दो साथी जब आश्रम पहुँचे तब उन्होंने अन्य लोगों को बताया कि स्वामीजी ने क्या किया। इसी प्रकार का हैरत भरा था उनका जीवन।

पंच तत्वों का खेल

पाँच तत्वों का खेल इतना जटिल है, फिर भी उनकी कुंजी आप ही हैं।

जीवन एक पाँच-कोणीय खेल है, जिसमें बस पाँच तत्व होते हैं। चाहे वह किसी मनुष्य का शरीर हो या पूरा ब्रह्मांड, मूलत: यह पाँच तत्वों से बना है - भूमि, जल, अग्नि, वायु और आकाश।

आपको सांभर बनाना हो तब भी सत्रह चीज़ें चाहिए होती हैं, लेकिन यहाँ देखिए केवल पाँच तत्व बहुत हैं। सृष्टि भी कितनी अभ्दुत है! यदि कोई चीज़ तब बहुत जटिल प्रतीत होती हो, तो आप बस उसमें घुस कर देखते पर पाएंगे कि यह बस पाँच तत्वों का ही हेर-फेर है, तो वह एक मज़ाक लगता है। तभी तो जिसने आत्मज्ञान पा लिया उसने इसे बड़ा मज़ाक कह दिया।

एक बार, आधी रात के बाद ड्राइव करते हुए, मैं एक पहाड़ के क़रीब पहुँचा। इसे मुझे पार करना था। फिर मैंने देखा कि लगभग आधा पहाड़ आग की चपेट में था! लेकिन मैं ख़तरे से भागने वालों में से नहीं हूँ, इसलिए मैं सावधानी से गाड़ी आगे बढ़ाता चला गया। आस पास देखता जा रहा था, क्योंकि कार में बेहद ज्वलनशील ईंधन भरा हुआ था। पहाड़ पर धुंध थी और मैं जैसे-जैसे आगे बढ़ता गया, वैसे-वैसे आग दूर जाने लगी। फिर मुझे अहसास हुआ कि नीचे से जब मैं पहाड़ की ओर देख रहा था तो मुझे सबकुछ जलता हुआ दिख रहा था, लेकिन मैं जब ड्राइव करता हुआ बढ़ने लगा तो मुझे लगा कि ऐसा कुछ भी नहीं है।

यदि आपने तत्वों पर तिजय पा ली, तो आप न केवल शरीर और मन को बल्कि पूरी सृष्टि को जीत सकते हैं।

फिर मैं उस जगह पर पहुँचा जहाँ वास्तव में आग लगी थी। वहाँ मैंने देखा कि एक ट्रक ख़राब हो गया था। उसके ड्राइवर और दो साथियों ने ठंड से बचने के लिए आग जला रखी थी। धुंध चूँकि ओस बनने के स्तर पर पहुँच रही थी, इस कारण हवा में उसकी लाखों बूँदें मौजूद थीं और सब की सब प्रिज़्म का काम कर रही थीं। इस कारण से मामूली-सी आग पहाड़ पर भयानक आग का भ्रम पैदा कर रही थी। नीचे से देखकर ऐसा लग रहा था कि पूरे पहाड़ पर आग लगी है! इस घटना ने मुझे चकित कर दिया।

सृष्टि भी ऐसी है, दिखने में अत्यंत विशाल है। आपको बस जीवन के एक छोटे से हिस्से को, यानी स्वयं को देखना है। जो लोग अपने अंदर गहराई से झाँकते हैं, वे जानते हैं कि उन्हें विशालकाय रूप नहीं देखना है। आपके अंदर हो रही एक छोटी-सी घटना उस संपूर्ण ब्रह्मांड के पाँच तत्वों के खेल का एक बढ़ा-चढ़ाकर दिखाया गया रूप है।

यदि आप इस मानवीय प्रणाली की पूरी क्षमता का अनुभव करना चाहते हों या आप इसका रूप बदलकर विशाल ब्रह्मांडीय प्रणाली से मिलाना चाहते हों, चाहे आपकी इच्छा व्यक्तिगत हो, या सार्वभौमिक, आपको इन पाँच तत्वों पर कुछ हद तक विजय पानी होगी। इस महारत के बिना आप न तो व्यक्तिगत आनंद को जान सकेंगे न ही ब्रह्मांडीय अस्तित्व की कृपा पा सकेंगे। यदि आपने जान लिया कि ये पाँच तत्व अपने अंदर कैसे व्यवस्थित करने हैं, तो जीवन में हासिल करने के लिए आपके पास कुछ नहीं रह जाएगा। चाहे स्वास्थ्य हो या ख़ुशी, बोध हो या ज्ञान सब कुछ आपके वश में होगा।

यौगिक प्रणाली में सबसे मौलिक अभ्यास को भूत शुद्धि कहते हैं। “भूत” का संबंध पंच भूतों या पाँच तत्वों से होता है। “शुद्धि” का अर्थ है साफ़ करना। यदि आपने अपनी प्रणाली के पाँच तत्त्वों को अपने वश में कर लिया है, तो आप न केवल अपने शरीर और मन पर विजय पा लेंगे बल्कि, सृष्टि भी आपके वश में रहेगी।

आप जो भी साधना करते हों लेकिन उसका संबंध इन्हीं पाँच तत्वों को ऐसे व्यवस्थित करने से होता है कि आप अपनी क्षमताओं का और ब्रह्मांडीय प्रकृति का सर्वाधिक लाभ उठा सकें। आपका भौतिक शरीर इस प्रकार की दक्षता हासिल करने में एक सोपान साबित होता है या बाधा, यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप इन पाँच तत्वों से निपटते कैसे हैं। अभी आप जो कुछ हैं वह इसी धरती, जल, वायु, अग्नि और आकाश का एक छोटा-सा हिस्सा है। ऐसी थोड़ी सी सामग्री से ही एक चलने-फिरने वाला इंसान बना है।

इन पाँच तत्वों की शरारत से ही आपका शरीर बना है। अगर वे सहयोग नहीं करते तो आपको संघर्ष करना पड़ता है, आपके साथ कुछ भी अच्छा नहीं होता। उनके सहयोग से ही आपका जीवन एकदम मूलभूत स्थिति से उच्चतम स्तर तक पहुँच पाता है।

यह शरीर एक दरवाज़ा है। एक दरवाज़े के दो पहलू होते हैं: अगर आपका सामना अक्सर बंद दरवाज़ों से होता है, तो आपके लिए दरवाज़ा एक रुकावट है। अगर दरवाज़े हमेशा आपके लिए खुल जाते हैं, तो आपके लिए दरवाज़े का मतलब प्रवेश की संभावना है।

दरवाज़ा वही है, लेकिन आप उसके किस तरफ़ हैं, इसी से आपके जीवन की सारी बातें तय होती हैं।

लोग कहते हैं कि एक मिनट कितना लंबा होता है यह इस पर निर्भर करता है कि आप बाथरूम के दरवाज़े के किस तरफ़ हैं! जो लोग अंदर होते हैं वे कहते हैं, "बस एक मिनट, अभी आया।" लेकिन वही एक मिनट जो बाहर खड़ा है, उसके लिए अनंत काल जैसा हो जाता है! आप इस जीवन को असीम संभावना के रूप में देखते हैं या बहुत बड़ी रुकावट के रूप में, यह इस बात पर निर्भर करता है कि ये पाँच तत्व आपके साथ कितना सहयोग करते हैं।

एक बार की बात है। एक बिशप न्यू यॉर्क सिटी के दौरे पर थे। उन्हें सेंट्रल पार्क में सभा करनी थी और सारे कैथोलिक लोगों को वहाँ पहुँचना था। फिर, तय समय पर उन्हें यह पता चला कि शहर में गिनती के ही कैथोलिक मौजूद हैं। वे सभी वहाँ पहुँचे और बिशप उन्हें बता रहे थे कि कैसे धर्म में अपने विश्वास को फिर से मज़बूत करें, साथ ही धर्म प्रचार करें और अपनी संख्या को कैसे बढ़ाएँ। फिर कुछ ही दिनों पहले नया धर्म स्वीकारने वाले एक व्यक्ति ने बिशप से पूछा, "प्रिय फ़ादर, जीसस न्यू यॉर्क सिटी में फिर जन्म क्यों नहीं लेते और धर्म में लोगों की आस्था क्यों मज़बूत नहीं करते?"

बिशप कुछ देर तक सोचते रहे, और फिर उन्होंने कहा, "अगर जीसस को जन्म लेना है, तो उसके लिए कुछ शर्तों को पूरा करना होगा, पुत्र। एक तो यह कि हमें तीन बुद्धिमान व्यक्ति चाहिए होंगे, और न्यू यॉर्क सिटी में यह असंभव है। और तुम्हें वर्जिन कहाँ मिलेगी?"

अगर कुछ होना है तो उसके लिए ज़रूरी है कि आवश्यक तत्वों के साथ उचित माहौल बने। भूत शुद्धि अपने तंत्र के उन तत्वों को शुद्ध करने का एक तरीक़ा है ताकि वे सहयोग कर सकें।

जीवन की संभावनाएँ और बंधन इन पाँच तत्वों से ही तय होते हैं। मुक्ति और दासता एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। अगर आप उसे उछालें तो एक तरफ़ मुक्ति होती है और दूसरी ओर दासता।

जीवन की पूरी प्रक्रिया ही यही है। प्रेम और घृणा आपस में जुड़े हैं। जीवन और मृत्यु का भी साथ होता है। अगर वे अलग-अलग होते तो आप आसानी से उनसे निपट सकते थे, लेकिन वे सदा परस्पर जुड़े रहते हैं। अगर आप मृत्यु से बचना चाहेंगे, तो आपका जीवन जीना दूभर हो जाएगा। आपने अपने अंदर इस भावना को जन्म दे दिया, "मैं मरना नहीं चाहता हूँ।" यदि ऐसा हुआ, तो आप अपने बिस्तर से ही नहीं उठेंगे। आप मृत्यु से नहीं, जीवन से ही बचने लगेंगे। जीवन ऐसा ही है, हर चीज़ एक दूसरे से आपस में जुड़ी है। जो वहाँ है, वह यहाँ भी है। यही नहीं, अगर आप देखें तो सब कुछ आपके अंदर है। देखने में एक बार यह जितना जटिल लगता है, वही एकदम आसान भी लगने लगता है।

मुक्ति और दासता एक ही सिक्के को दो पहलू हैं।

प्राचीन भारत में गणिकाएँ होती थीं जो वासना के मोहपाश में बाँधने में माहिर होती थीं। वे बेशुमार गहने पहनती थीं, और उनका पूरा शरीर गहनों से ढंका रहता था। उन्हें उतारने का कोई रास्ता नहीं दिखता था। अगर आप गहनों को एक-एक कर उतारें तो बहुत वक्त लगता था। वासना की आग में जल रहा पुरुष ऐसी स्त्री को तुरंत निर्वस्त्र करना चाहता था, लेकिन वह गहनों को उतार नहीं पाता था। दूसरी ओर, वेश्या उस पुरुष को थोड़ी-थोड़ी शराब पिलाकर और उकसाती चली जाती थी। जैसे-जैसे उसकी आँखों पर नशा सवार होता जाता था, उसका काम और भी मुश्किल हो जाता था। फिर कुछ ही देर में वह मदहोश होकर गिर पड़ता था और खर्राटे लेकर सोने लग जाता था। हालाँकि उन गहनों को बस एक पिन जोड़े रखती थी। उन्हें उतारने के लिए बस उस पिन को खींचना पड़ता था और सारे गहने एक ही बार में नीचे गिर जाते थे, लेकिन उस पिन का पता सिर्फ़ उस वेश्या को ही मालूम रहता था।

जीवन बिल्कुल ऐसा ही है। यह एक उलझा हुआ जाल है, लेकिन इस जाल को बस एक छोटा-सा पिन जोड़े रखता है। अगर आप उस पिन को खींच दें तो जाल गिर जाएगा। वह पिन आप ही हैं। अगर आप जानते हों कि आपको कैसे बाहर निकलना है, तो अचानक सब कुछ सुलझ जाएगा। सब कुछ एकदम साफ़-साफ़ दिखाई देने लगेगा। पाँच तत्वों का खेल बड़ा जटिल है। लेकिन यह भी सच है कि उसकी कुंजी आपके ही पास है। अगर आपने पिन को खींच दिया तो वह गिर जाएगा, और आप मुक्त हो जाएँगे।

अगला क़दम

आप अपने स्वास्थ्य और शरीर का मौलिक ढाँचा बदलने के लिए बस एक साधारण सा काम करें। आप इन पाँच तत्वों को समर्पण और सम्मान के भाव से देखिए। ऐसा करके तो देखिए। जब कभी आप इनमें से किसी भी तत्व के संपर्क में सचेतन अवस्था में आते हैं, तो उसे आप इस दृष्टि से देखें जैसे आप अपने जीवन में उसे सबसे अधिक सम्मान देते हैं, चाहे वह शिव हों, राम, कृष्ण, जीसस, अल्लाह (या मार्क्स!)। अभी आप एक मनोवैज्ञानिक प्राणी हैं और आपके मन में ऊँच-नीच का काफ़ी भाव है। इस प्रक्रिया से वह ऊँच-नीच समाप्त हो जाएगा। कुछ देर बाद वह शब्द दिमाग़ से हट जाएगा। तब आप तुरंत ही बदलाव महसूस करेंगे, क्योंकि आपके जीवन में वास्तविक रूप से सचेतन पलों की संख्या बढ़ जाएगी।

पंच भूत मंदिर

“ये पाँच मंदिर इसलिए बनाए गए थे ताकि वे एक प्रणाली के रूप में काम कर सकें।”

दक्षिण भारत में, जिन लोगों को इनका ज्ञान था, उन्होंने इन पाँच तत्वों के पाँच प्रमुख मंदिर बनवाए।

इन मंदिरों का निर्माण पूजा-पाठ के लिए नहीं, बल्कि एक विशेष प्रकार की साधना के लिए किया गया। पानी से मुक्ति के लिए आप उससे संबंधित मंदिर में जाएँगे और एक प्रकार की साधना करेंगे। वायु के तत्व से मुक्ति के लिए, आप दूसरे मंदिर में जाएँगे। इसी प्रकार, सभी पाँच तत्वों के लिए पाँच शानदार मंदिर हैं, जिनमें इस प्रकार की ऊर्जा समाहित है। यह आपको उससे संबंधित साधना में मदद करेगी। पारंपरिक रूप से, योगी एक मंदिर से दूसरे में जाकर अपनी साधना आगे बढ़ाते हैं। यह ऐसा देश है जिसने प्राचीन काल से ही ऐसी समझ पैदा की और उस पर अपना ध्यान केंद्रित किया।

इस प्रकार के मंदिरों को पंचभूत स्थलम् कहा जाता है। भौगोलिक दृष्टि से वे सभी दक्षिण पठार में ही हैं। काँचीपुरम का मंदिर भूमि के लिए है। तिरुवनकैवल पानी के लिए, तिरुवन्नमलाई अग्नि के लिए, श्रीकालहस्ति वायु के लिए और चिदंबरम आकाश के लिए।

इन पाँच मंदिरों का निर्माण इस कारण किया गया था ताकि वे एक प्रणाली के रूप में कार्य कर सकें। यह एक अभ्दुत तकनीक है। यह उन लोगों को इन मंदिरों में जाने और उनका लाभ उठाने का अवसर देती है जिन्हें मालूम है कि उचित प्रकार की साधना कैसे की जाए। वे लोग जिन्हें इसका ज्ञान नहीं भी है उन्हें भी बस उस क्षेत्र में रहने भर से लाभ मिल जाता है। इन दिनों, पाँच मंदिरों के बीच संपर्क कहीं भी नहीं दिखता। आजकल साधना और तकनीक पर महारत का दिखना मुश्किल है, लेकिन वे मंदिर आज भी मौजूद हैं और वास्तुकला के शानदार नमूने बन गए हैं।

क्या शरीर एक मुद्दा है?

योग भोजन पर बहुत विशेष ध्यान देता है, क्योंकि आपका शरीर आपके खाए हुए भोजन से बनता है।

एक बार की बात है। एक दिन बादशाह अकबर ने दरबारियों से पूछा, बताओ इंसान को सबसे अधिक सुख किस चीज़ से मिलता है?

बादशाह के इर्द-गिर्द चाटुकारों की कमी नहीं थी, इसलिए किसी ने कहा, “हे स्वामी, मुझे तो सबसे अधिक सुख आपकी सेवा से ही मिलता है!”

दूसरे ने कहा, “बस आपका चेहरा देख लेने भर से मुझे सबसे बड़ा सुख मिल जाता है!”

चारों तरफ़ से ऐसी ही चाटुकारिता भरी बातें होने लगीं। बीरबल वहाँ बैठे सब कुछ सुन रहे थे, और उन्हें बड़ी ऊब हो रही थी।

अकबर ने पूछा, “बीरबल, तुम कुछ नहीं बोल रहे। बताओ तुम्हें सबसे अधिक सुख कैसे मिलता है?”

बीरबल ने कहा, “मल त्यागने से।”

अब तक, अकबर लोगों की तारीफ़ें सुनकर फूले नहीं समा रहे थे। अचानक ऐसी बात सुनकर वह ग़ुस्से से पागल हो गए। उन्होंने कहा, “दरबार में ऐसी गंदी बात कहने की तुम्हारी हिम्मत कैसे हुई। चलो, अब इसे साबित करके दिखाओ। अगर तुमने इसे साबित नहीं किया तो तुम्हारी ख़ैर नहीं।”

बीरबल ने कहा, “मुझे पंद्रह दिनों का समय दीजिए। मैं साबित करके दिखाऊँगा।”

अकबर ने कहा, “ठीक है।”

अगले रविवार के दिन बीरबल ने अकबर के लिए जगंल में शिकार का एक कार्यक्रम तय किया, साथ ही यह भी इंतज़ाम किया कि महल की सारी महिलाएँ भी इस शिकार के

अभियान में साथ चलें। उन्होंने कैंप की रचना इस प्रकार की थी जिससे कि अकबर का टेंट एकदम बीच में हो और उसके चारों तरफ़ परिवार, बच्चे और महिलाओं के टेंट हों। उन्होंने खाना बनाने वालों को बेहतरीन खाना तैयार करने का हुक्म दिया। उन्होंने बड़ा अच्छा खाना तैयार किया और अकबर ने जी भर कर खाया। वैसे भी वह छुट्टियों की मौज में थे!

अगली सुबह जब उनकी नींद खुली और टेंट से बाहर आए तो देखा कि शौचालय का एक भी टेंट नहीं लगा है। वह अपने टेंट में लौट गए और चहलक़दमी करने लगे, लेकिन पेट का दबाव बढ़ता जा रहा था। वह जगंल की ओर जाने के लिए निकले लेकिन बीरबल ने ऐसा इंतज़ाम किया था कि हर तरफ़ महिलाएँ मौजूद थीं। उन्हें अपने लिए कहीं कोई जगह नहीं मिल रही थी।

हर मिनट दबाव बढ़ता जा रहा था। दोपहर के बारह बज गए, और अब उनके बर्दाश्त की हद पार होने लगी। हालात बेक़ाबू होने ही वाले थे कि तभी बीरबल वहाँ पहुँचे। सारा माज़रा देख रहे बीरबल ने भुनभुनाना शुरू किया। “गुसलखाने का टेंट कहाँ लगाऊँ, कहाँ लगाऊँ?” उन्होंने जानबूझकर पाँच-दस मिनट की देर और कर दी।

बादशाह का सब्र बस जवाब देने ही वाला था कि तभी उन्होंने शौचालय का टेंट लगा दिया। अकबर अंदर घुसे और उनके मुँह से राहत भरी साँस निकल गई। उसी समय टेंट के बाहर उनकी प्रतीक्षा कर रहे बीरबल ने पूछा, “क्या अब आप मेरी बात से सहमत हैं?”

अकबर ने कहा, “सबसे बड़ा सुख इसी में है।”

आप अपने अंदर जिसे रोक कर नहीं रख सकते उससे मुक्त होना ही सबसे बड़ा सुख है, है न? अब चाहे वह कुछ भी हो! इसलिए, शरीर एक मुद्दा बन सकता है। बहुत बड़ा मुद्दा। आपका शरीर खाने का बस एक ढेर है। योग खाने पर इतना ध्यान इसलिए देता है क्योंकि आपका शरीर उस भोजन से बनता है जिसे आप खाते हैं। आप कैसा भोजन इस प्रणाली में डालते हैं उससे ही तय होता है कि आपका शरीर कैसा होगा। क्या आप इस शरीर को इस प्रकार तैयार कर रहे हैं कि आप एक चीता की तरह तेज़ भाग सकें? या आप इस शरीर को इसलिए तैयार कर रहे हैं ताकि आप सौ किलो वजन उठा सकें? या आप इस शरीर को इस कारण तैयार कर रहे हैं कि यह उच्चतर संभावनाओं के लिए सहायक बन सके? अपने स्वभाव के अनुसार आप जीवन से क्या चाहते है, उसके मुताबिक़ आपको सही प्रकार का भोजन करना चाहिए।

अगला क़दम

यह ज़रूरी है कि आप दिन भर केवल भोजन ही न करते रहें। अगर आपकी आयु तीस साल से कम है तो दिन में तीन बार भोजन करना पर्याप्त है। अगर आप तीस

वर्ष से अधिक के हैं तो दिन में दो बार भोजन करना अच्छा होगा। हमारा शरीर और दिमाग़ सबसे अच्छा तब काम करता है जब पेट ख़ाली होता है। इसलिए इस प्रकार भोजन कीजिए कि ढाई घंटे के भीतर भोजन आपके पेट से निकल जाए, और बारह से अठारह घंटे के भीतर पूरी तरह शरीर से बाहर चला जाए। इस साधारण की सजगता से, आपको अधिक ऊर्जा, फुर्ती और सतर्कता का अनुभव होगा। आप चाहे इसके साथ जो भी करें, सफल जीवन के तत्व यही हैं।

ईंधन के रुप में भोजन

न अपने डॉक्टर से पूछिए, न आहार विशेषज्ञ से, न योग शिक्षक से या किसी और से। अपने शरीर से पूछिए कि उसके लिए सबसे अच्छा भोजन क्या है।

आपके खाने के तौर-तरीक़े पर न केवल आपकी शारीरिक सेहत बल्कि आपकी सोच, आपकी भावना और जीवन का अनुभव भी निर्भर करता है। बुद्धिमानी से खाने की कोशिश का मतलब है यह समझ लेना कि यह शरीर किस तरह के ईंधन के लिए बना है और उसी के अनुसार उसे वैसा ही ईंधन दिया जाए जिससे वह सबसे अच्छी तरह कार्य कर सके।

मान लीजिए आपने एक पेट्रोल कार ख़रीदी, लेकिन आपने इसमें मिट्टी का तेल डाल दिया और लेकर निकल पड़े। हो सकता है कि यह चल भी जाए, लेकिन यह पूरी क्षमता से नहीं चलेगी। यही नहीं उसका जीवन भी ख़तरे में पड़ जाएगा। इसी प्रकार, अगर आपने यह नहीं समझा कि यह शरीर कैसे ईंधन के लिए बना है, और हमारी प्लेट में जो आया उसे हम ठूँसते चले गए, तो निश्चित है कि यह अपनी पूरी क्षमता के मुताबिक़ काम नहीं करेगा। जीवन काल भी छोटा हो जाएगा। अगर आप चाहते हैं कि आपका काम अच्छे से चले तो जैसी मशीन है उसके अनुकूल ईंधन का होना अति आवश्यक है।

आख़िर इंसानी शरीर कैसे भोजन के लिए बना है?

अगर आप कुछ ख़ास भोजन करें, तो आपका शरीर ख़ुश हो जाएगा। आप कुछ और क़िस्म का भोजन करें, तो शरीर शिथिल और आलसी हो जाएगा। आपके सोने की अवधि बढ़ जाएगी। अगर आप हर दिन आठ घंटे सोते हैं, और सौ वर्षों तक जीवित रहते हैं, तो इसका अर्थ यह हुआ कि आप उसमें से तैंतीस वर्ष तक बस सोएँगे। इसका अर्थ यह होगा कि आप अपने जीवन का एक तिहाई हिस्सा सोते हुए बिताएँगे! अन्य तीस से चालीस फ़ीसदी समय खाने, नहाने-धोने और अन्य कामों में निकल जाएगा। जीवन में फिर बहुत थोड़ा-सा ही समय बचेगा।

बुद्धिमानी से खाने का अर्थ यह समझना है कि यह शरीर कैसे ईंधत के लिए बना है।

तो फिर हम शरीर को अच्छी तरह आराम कैसे दे सकते हैं? पहली बात तो यह कि हम इसे थकाएँ ही क्यों? अधिकतर लोगों को, थकान काम करने से नहीं होती। वास्तव में, जो लोग अधिक काम करते हैं, वे अधिक सक्रिय रहते हैं। शरीर को अच्छी तरह आराम देने में भोजन का भी एक प्रमुख योगदान होता है। विचारों की भी भूमिका होता है, लेकिन प्रमुख भूमिका भोजन की ही होती है।

आप ऊर्जा के लिए भोजन करते हैं, लेकिन अगर आप ढेर सारा खाना खा लें, तो आपको आलस और शिथिलता का अनुभव होने लगता है, है न? आपके खाने की गुणवत्ता इस पर निर्भर करती है कि उसे खाने के बाद आपको कितनी शिथिलता महसूस होती है और फिर आप कितनी ऊर्जा का अनुभव करते हैं।

आख़िर ऐसा क्यों होता है?

इसका एक पहलू यह है कि आपका शरीर पके हुए भोजन को उसी रूप में नहीं पचा सकता है। इसके लिए उसे एन्ज़ाइम की ज़रूरत पड़ती है। पाचन क्रिया के लिए आवश्यक सारे एन्ज़ाइम शरीर में ही मौजूद नहीं होते हैं। आप जो खाना खाते हैं उनके साथ भी एन्ज़ाइम आते हैं। आप जब भोजन को पकाते हैं, तब आम तौर पर अस्सी से नब्बे फ़ीसदी तक एन्ज़ाइम नष्ट हो जाते हैं। इसलिए शरीर इन एन्ज़ाइम को फिर से जुटाने के लिए मेहनत करता रहता है। ऐसे एन्ज़ाइम जो भोजन पकाते समय नष्ट हो जाते हैं उन्हें फिर से पाना असंभव होता है, इसलिए अधिकतर मनुष्यों द्वारा खाया जाने वाला लगभग पचास फ़ीसदी भोजन बर्बाद हो जाता है।

एक और पहलू पाचन तंत्र पर पड़ने वाला दबाव है। आपको थोड़ी-सी ऊर्जा के लिए ढेर सारा खाना खाना पड़ता है। शरीर को भी दैनिक गतिविधि के लिए आवश्यक ऊर्जा प्राप्त करने के लिए इस भोजन को एक पूरी प्रक्रिया से गुजारना पड़ता है। यदि हम ज़रूरी एन्ज़ाइम के साथ भोजन ग्रहण करें, तो पूरा तंत्र एकदम अलग ही स्तर की दक्षता से काम करेगा। साथ ही भोजन के ऊर्जा में बदले जाने का अनुपात भी काफ़ी बेहतर होगा। प्राकृतिक भोजन को उसके जीवित रहते, बिना पकाए, और जब उनकी कोशिकाएँ जीवित हों, उसी अवस्था में खाने से ज़बरदस्त स्वास्थ्य और ऊर्जा का लाभ मिलेगा।

कोई इसे भी जाँच-परख सकता है और फ़र्क़ देख सकता है। अपने डॉक्टर, आहार विशेषज्ञ, योग शिक्षक या किसी और से मत पूछिए। जब बात भोजन की हो तो सबसे अहम आपका शरीर होता है। अपने शरीर से पूछिए, न कि अपनी जीभ से कि उसके लिए सबसे ठीक भोजन क्या है। जिस भोजन से आपका शरीर सबसे अच्छा महसूस करे वही सबसे

ठीक भोजन है।

आपके अंदर जैसे-जैसे शरीर के बारे में जागरूकता आएगी, आप समझ जाएँगे कि किसी ख़ास भोजन का आप पर क्या असर होगा।

यदि आप जानना चाहते हैं कि सबसे अच्छा भोजन क्या है, तो आपको अपने शरीर की सुननी चाहिए। आपके अंदर जैसे-जैसे शरीर को लेकर जागरूकता आएगी, आप समझ जाएँगे कि किसी खास भोजन का आप पर क्या असर होगा। ज़रूरी नहीं कि आप उसे खाकर ही जानें। किसी के भी अंदर इतनी संवेदनशीलता आ सकती है कि वह देखते ही या भोजन को छूते ही जान जाता है कि उसका क्या प्रभाव पड़ेगा।

अगला क़दम

आप ऐसा प्रयोग कर सकते हैं: अपने लिए सबसे अच्छे भोजन का इंतज़ाम करें, किसी पर क्रोधित हो जाएँ, सारी दुनिया को कोसें, और फिर भोजन करें। अब आप देखें कि भोजन आपके साथ उस दिन कैसा व्यवहार करता है। अगले भोजन से पहले अपने खाने की ओर सम्मान से देखें और फिर उसे खाएँ। अब आप देखिए कि आपका भोजन आपके साथ क्या करता है। (बेशक, अगर आप समझदार हैं तो पहले को छोड़ देंगे और केवल दूसरे को ही अपनाएँगे!)

अधिकतर लोग अपने भोजन की मात्रा को एक तिहाई तक ला सकते हैं और फिर भी बिना वज़न कम किए अधिक ऊर्जावान बने रह सकते हैं। बात बस इतनी सी है कि आपने अपने अंदर ग्रहण करने की क्षमता को कितना विकसित किया है। आपका शरीर उसी के अनुसार ग्रहण करता है। यदि आप तीस प्रतिशत भोजन से उतना ही काम करते हैं, शरीर की सारी प्रक्रिया चलाते हैं तो इसका मतलब है कि आप एक अधिक कारगर मशीन को चला रहे हैं, है कि नहीं?

नर्क की रसोई

हम जो भोजन करते हैं उसका किसी भी धर्म, दर्शन, अध्यात्म या नैतिकता से लेना-देना नहीं है। बात बस इतनी सी है कि वह भोजन हमारे शरीर के लिए ठीक है या नहीं।

शाकाहारियों और मांसाहारियों के बीच एक बहस छिड़ी हुई है। हम से अक्सर पूछा जाता है कि बेहतर क्या है।

शाकाहारी स्वयं को "बड़ा पाक-साफ़" बताते हैं, जबकि मांसाहारी अपने आपको अधिक शक्तिशाली और दुनिया के लिए सही मानते हैं, क्योंकि वे धरती के सारे जीवों को अपने आहार की तरह देखते हैं। भोजन की पसंद को लेकर बेहिसाब दलीलें और दर्शन की बातें कही-सुनी जाती हैं। एक बात हर किसी को समझ लेनी चाहिए कि हम जो भोजन करते हैं उसका धर्म, दर्शन, आध्यात्म या नैतिकता से कुछ भी लेना-देना नहीं होता है। बात बस इतनी सी है कि वह भोजन हमारे शरीर के लिए ठीक है या नहीं।

अगर भोजन शरीर के अनुकूल है तो इसके कई लाभ हैं। अगर आपकी इच्छा बहुत बड़ा आदमी बनने की है, तो विशेष प्रकार का भोजन करना होगा। अगर आप चाहते हैं कि आपका शरीर ऐसा हो जिसमें एक उच्च स्तर की बुद्धि हो, या एक ऐसा शरीर जिसमें ख़ास स्तर की सतर्कता, जागरूकता और फुर्ती हो तो उसके लिए दूसरे क़िस्म का भोजन करना होगा। यदि आप चाहते हैं कि आपका शरीर बेहद ग्रहणशील बने - अगर आप उन लोगों में से हैं जो केवल सेहत और जीवन के सुख से संतुष्ट नहीं होते, बल्कि पूरा ब्रह्मांड अपने भीतर समाहित करना चाहते हैं - तो आपके खाने-पीने का तरीक़ा एकदम अलग होना चाहिए। मनुष्य को अपनी हर आकांक्षा के अनुसार ही भोजन का प्रबंधन करना चाहिए; और यदि आप अपनी इच्छाओं में सभी आयामों को शामिल करते हैं, तो आपको भोजन में भी उपयुक्त बनाना होगा।

आप क्या खाते हैं इसका चुनाव सोच समझ

कर करना बहुत आवश्यक है। भोजन का चुनाव जीभ की मजबूरियों से नहीं, बल्कि शरीर की संरचना के अनुसार होना चाहिए।

अपनी व्यक्तिगत इच्छाओं और आकांक्षाओं को एक ओर रख दें, तो आपके शरीर की रचना किस प्रकार के ईंधन के लिए हुई है? हम सभी को सबसे पहले इस ओर ध्यान देना चाहिए। खाने में बदलाव, सुधार और उसे अपनाने की बातें बाद में होनी चाहिए। अगर बात केवल जीने भर की हो, तो आप जो चाहें वही खाएँ। लेकिन एक बार जीवित रहने की समस्या सुलझ जाए तो आप क्या खाते हैं इसका चुनाव सोच-समझ कर करना बहुत आवश्यक है। भोजन को अपनी हर आकांक्षा के अनुसार उपयुक्त और संतुलित भोजन ग्रहण करना चाहिए।

भोजन को जीभ की पसंद के अनुसार चुनने की बजाए उस पर अपने शरीर की रचना के हिसाब से ग़ौर किया जाए।

अगर आप जानवरों को देखें, तो आप उन्हें मांसाहारी और शाकाहारी वर्गों में बाँट सकते हैं, यानी जो मांस खाते हैं और दूसरे जानवरों का शिकार करते हैं या शाक- सब्ज़ी खाते हैं। जीवों के इन दो वर्गों के बीच, मौलिक अंतर उनकी शारीरिक संरचना और प्रणाली को लेकर होता है। चूँकि हम भोजन की बात कर रहे हैं, इसलिए केवल पाचन प्रणाली की पड़ताल करते हैं। पाचन प्रणाली की पूरी नली होंठ से लेकर गुदाद्वार तक जाती है। यदि आप इस नली के एक छोर से दूसरे छोर तक जाएँ, तो पाएँगे कि शाकाहारियों और मांसाहारियों में एक बड़ा मौलिक अंतर होता है। चलिए इनमें से कुछ ख़ास अंतर पर नज़र डालते हैं।

यदि जानवरों के जबड़े की गतिविधि पर ग़ौर करें, तो आप देखेंगे कि मांसाहारियों के जबड़े में केवल काटने का काम होता है, जबकि शाकाहारियों के जबड़े में काटने के अलावा उसे पीसने की भी क्रिया होती है। बेशक, हम इंसानों के पास काटने और पीसने दोनों की ही क्षमता है।

रचना में इस अंतर का कारण क्या है?

सोचिए, आपने बिना पका चावल लिया। इसे एक मिनट या कुछ और देर तक अपने मुँह में रख लिया। आपको उसका स्वाद मीठा लगने लगेगा। मीठा लगने की वज़ह यह है कि आपके मुँह में कार्बोहाइड्रेट शुगर (पाचन क्रिया का एक अनिवार्य अंग में बदलने लगता है। इसमें आपके लार में मौजूद एक एन्ज़ाइम की भूमिका होती है जिसे टाइलिन कहते हैं। टाइलिन तमाम शाकाहारियों की लार में रहता है लेकिन मांसाहारियों में नहीं। इसलिए मांसाहारियों को अपने भोजन को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना और फिर निगलना पड़ता है। दूसरी ओर शाकाहारियों को अपना भोजन चबाना पड़ता है। चबाने के दौरान खाने को

अच्छी तरह पीसने और फिर लार के साथ मिलाने की प्रक्रिया होती है। इस कारण ही जबड़े की बनावट अलग-अलग होती है।

यदि चबाने की प्रक्रिया ठीक से हो तो पाचन क्रिया का पचास फ़ीसदी काम आपके मुँह में ही पूरा हो जाएगा। दूसरे शब्दों में, पेट कुछ हद तक पचाया गया भोजन पाना चाहता है जिससे उसकी प्रक्रिया अच्छी तरह पूरी हो सके। चूँकि आजकल अधिकतर भोजन कुछ ज़्यादा ही पकाया गया होता है, इसलिए आपके अंदर उसे अच्छी तरह चबाए बिना ही जल्दी से निगलने की इच्छा रहती है। इस कारण पेट पर न केवल बिना पचे भोजन का बोझ बढ़ जाता है, बल्कि भोजन का कुछ हिस्सा नष्ट भी हो जाता है। पोषण युक्त और जीवन से भरपूर भोजन पकाए जाने के दौरान चरणबद्ध रूप में नष्ट हो जाता है। इससे उसके पोषक तत्व कम हो जाते हैं और उसके अंदर का प्राणिक महत्त्व भी काफ़ी हद तक कम हो जाता है (या आध्यात्मिक रूप से सहायक होने की उसकी क्षमता कम हो जाती है)।

इसके बाद, आप अगर पाचन नली पर ग़ौर करें तो शाकाहारियों में इसकी लंबाई उनके शरीर की तुलना में बारह से सोलह गुना होती है। मांसाहारियों में, यह उनके शरीर के दो से पाँच गुना तक लंबी होती है। सीधे तौर पर कहें तो मांसाहारियों की पाचन नली शाकाहारियों की तुलना में छोटी होती है, और यह अंतर स्पष्ट रूप से संकेत देता है कि अलग-अलग जानवरों को कैसा भोजन करना चाहिए।

अपनी वर्तमान प्रणाली में यदि आप कच्चा मांस खाएँगे तो यह पचने के बाद बाहर निकलने में 70 से 72 घंटे लेगा। पकाया गया मांस 50 से 52 घंटे, पकाई गई सब्ज़ी 24 से 30 घंटे, कच्ची सब्ज़ी 12 से पंद्रह घंटे और फल 1.5 से 3 घंटे का समय लेगा।

यदि आप कच्चे मांस को 70 से 72 घंटे तक बाहर रख दें, तो आप समझ सकते हैं कि उसमें किस हद तक सड़न हो सकती है। मांस का एक छोटा टुकड़ा आपको घर से बाहर भागने पर मजबूर कर देता है! गर्मियों में जब तापमान और उमस बहुत ज़्यादा होती है, तब सड़न और भी तेज़ी से होती है। आपका पेट तो हमेशा ही उमस भरा स्थान बना रहता है। वहाँ मांस 72 घंटे तक रह जाए, तो उसमें सड़न बहुत तेज़ी से होगी। इसका मतलब यह हुआ कि आपके शरीर में बैक्टीरिया की गतिविधि बहुत तेज़ी से होगी, और यह सुनिश्चित करने के लिए कि बैक्टीरिया का स्तर आपको बीमार करने की हद तक न चला जाए, शरीर को बहुत अधिक ऊर्जा ख़र्च करनी पड़ती है।

यदि आपका कोई दोस्त बीमार है और आप उससे मिलने अस्पताल में जाते हैं, तो निश्चित रूप से आप उसके लिए मटन बिरयानी या कबाब लेकर नहीं जाएँगे। आपके अंदर इतनी समझ होती है कि आप उसके लिए फल ले जाएँ। अगर आप जगंल में हों तो आप सबसे पहले क्या खाना चाहेंगे? निश्चित रूप से फल। उसके बाद कंद-मूल, फिर जानवर को मारेंगे, पकाएँगे और फसल उगाएँगे। फल सबसे आसानी से पचने वाला भोजन होता है।

अधिकतर मांसाहारी जानवर हर दिन खाना नहीं खाते - दिन में तीन बार तो बिल्कुल

ही नहीं! वे जानते हैं कि उनका खाना पाचन नली से बहुत धीरे-धीरे गुज़रता है। ऐसा कहा जाता है कि एक बाघ छह से आठ दिन में एक बार खाता है। वह जब भूखा रहता है तब फुर्तीला होता है, एक बार में पच्चीस किलो तक मांस खा जाता है, और फिर सो जाता है या आलस में धीरे-धीरे टहलता रहता है। जगंल में आपको जितने भी सतर्क और चौकन्ने जानवर मिलेंगे सब शाकाहारी होंगे। वे दिन भर खाते रहते हैं। एक नाग अपने वजन के साठ प्रतिशत के बराबर भोजन एक बार में खा जाता है, और बारह से पंद्रह दिनों में केवल एक बार ही भोजन करता है। मध्य अफ्रीका के पिग्मी पहले हाथियों का शिकार करते थे, उसके हिस्सों और मांस को कच्चा ही खा जाते थे तथा ताज़ा ख़ून पी लेते थे। कहा जाता है कि ऐसे भोजन के बाद वे एक बार में लगातार चालीस घंटे तक सोते रहते थे। लेकिन आप ऐसी जीवन शैली को नहीं अपना सकते। आपको हर दिन खाना पड़ता है और निश्चित समय पर ही आराम का मौका मिलता है, क्योंकि आपकी पाचन नली भी शाकाहारियों जैसी है।

प्रोटीन पर चर्चा

आजकल प्रोटीन खाने पर बड़ा ज़ोर दिया जाता है। यह समझ लेना ज़रूरी है कि हमारे शरीर का केवल तीन प्रतिशत ही प्रोटीन से बना है और अधिक प्रोटीन खाने से कैंसर हो सकता है। मांस में प्रोटीन अधिक मात्रा में होता है, लेकिन मांस की थोड़ी सी मात्रा ही प्रोटीन की ज़रूरत पूरा कर सकती है। हालाँकि, यह भी पाचन नली से बहुत धीरे-धीरे गुज़रता है, जिससे बैक्टीरिया की गतिविधि के कारण कई तरह की समस्या पैदा हो जाती है, नींद की अवधि बढ़ जाती है, कोशिकीय पुनर्जनन कम करने के लिए शरीर में जड़ता का स्तर बढ़ जाता है। इस सब के कारण आपके बोध में कमी आ जाती है। यही कारण है कि मांस को आध्यात्मिक रूप से ठीक नहीं माना गया है। इसके साथ ही आध्यात्मिक प्रक्रिया का उद्देश्य भौतिक सीमाओं से परे आपके बोध की क्षमता को बढ़ाना है।

पाचन का मामला

आपकी समस्या यह है कि आप भरपूर ध्यान नहीं देते, बजाय उसके ढेर सारी जानकारियां बटोर लेते हैं।

भोजन के बारे में हमें एक और बात याद रखनी चाहिए कि कुछ ख़ास तरह का भोजन पचाने के लिए हमारा पाचन तंत्र जहाँ क्षार पैदा करता है, वहीं कुछ दूसरे प्रकार के भोजन के लिए यह अम्ल पैदा करता है। यदि आप कई तरह का भोजन एक साथ कर लेते हैं, तो आपका पेट भ्रम में पड़ जाता है और क्षार के साथ अम्ल भी पैदा करने लगता है। ये दोनों एक दूसरे के असर को समाप्त कर देते हैं। इससे हमें पाचन रसों का लाभ नहीं मिल पाता है। इस कारण भोजन पेट के क्षेत्र में आवश्यकता से अधिक समय तक बना रहता है और कोशिकीय स्तर पर ऊर्जा प्राप्त करने की हमारी क्षमता कमज़ोर पड़ जाती है। इससे ऊर्जा प्रणाली में जड़ता भी पैदा होती है, जिसे हम तमस कहते हैं। यदि यह लंबे समय तक रहे, तो आपके गुणों पर असर होने लगता है, और यह न केवल आप क्या हैं बल्कि आप क्या बन सकते हैं, उस पर भी प्रभाव डालता है।

प्राचीन काल से ही, दक्षिण भारत में लोग इस बात का ख़ास ध्यान रखते थे कि कुछ ख़ास व्यंजनों को आपस में नहीं मिलाया जाए। किंतु आजकल, भोजन का महत्त्व शरीर को स्वस्थ रखने के लिए रह ही नहीं गया है, यह एक सामाजिक मामला बन गया है। लोग जब भोज में खाते हैं, तब शरीर को पोषण देने से अधिक चर्चे इस बात के होते हैं कि कितनी तरह के व्यंजन लगाए गए।

सवाल यह नहीं कि क्या नहीं खाएँ, बल्कि मुद्दा यह है कि क्या खाएँ और कितनी मात्रा में खाएँ। यह नैतिकता का नहीं, जीवन की समझ का विषय है। शहरी जीवन से जूझने के दौरान आपको चुस्त-दुरुस्त दिमाग़ की ज़रूरत पड़ती है। साथ ही शरीर और मन के बीच एक संतुलन रखना पड़ता है। यही नहीं, आप में से कुछ की आध्यात्मिक आकांक्षा (चाहे बरसों में एक बार ही उसकी इच्छा जगे!) भी होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपना संतुलित भोजन तय करना चाहिए, किंतु इसके लिए कोई उन्हें शपथ लेने की ज़रूरत नहीं, बल्कि यह निरीक्षण और जागरूकता से किया जाना चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति को अपने संतुलित भोजन को तय करना चाहिए, किंतु इसके लिए उन्हें कोई शपथ लेने की ज़रूरत नहीं, बल्कि यह निरीक्षण और जागरूकता से किया जाना चाहिए।

यह महत्त्वपूर्ण है कि आप भोजन को लेकर झक्की न बन जाएं। आप हर समय भोजन के पीछे ही लगे हुए हैं - इसको ऐसा कोई मुद्दा न बनाएं। इस धरती का हर जीव जानता है कि उसे क्या खाना चाहिए और क्या नहीं। फिर समस्या क्या है? आपकी समस्या यह है कि आप भरपूर ध्यान नहीं देते, बजाय उसके ढेर सारी जानकारियां बटोर लेते हैं।

अगला क़दम

प्रतिदिन भोजन करने से ठीक पहले एक चम्मच देसी घी खाने से आपका पाचन तंत्र कमाल का हो सकता है। अगर आप घी को चीनी के साथ लेते हैं, जैसा कि मिठाई में होता है तो यह पच जाता है और वसा का रूप ले लेता है लेकिन चीनी के बिना घी का सेवन करने से यह न केवल पाचन नली को साफ़ और स्वस्थ रखता है, बल्कि उसे चिकना भी करता है। इसके साथ ही, मलाशय की सफ़ाई का तुरंत प्रभाव आपकी त्वचा में एक चमक और जीवंतता के रूप में भी देखने को मिलेगा।

मछली वाली बुद्धि

इस धरती पर सबसे पहले जन्म लेने वाले जीवों में मछली भी शामिल है। उसके पास सबसे सरल सॉफ़्टवेयर कोड होता है, जिसे हमारा तंत्र तोड़कर अपने अंदर संघटित कर सकता है।

यदि आपको मांसाहारी भोजन करना ही है, तो मछली का सेवन सबसे अच्छा रहेगा। पहली बात, यह आसानी से पच जाती है और इसमें पोषक तत्व भी भारी मात्रा में होते हैं। दूसरा, यह आपके ऊपर अपनी छाप सबसे कम छोड़ती है।

इसका मतलब क्या हुआ?

हम जो कुछ भी खाते हैं, जो कुछ भी शरीर के रूप में धारण किए हुए हैं, जो मल के रूप में त्यागते हैं और अंत में जिसे शव के रूप में जला देते हैं, वह कुछ और नहीं बस मिट्टी, मिट्टी और मिट्टी ही है। आपके तंत्र का सॉफ़्टवेयर यह तय कर देता है कि यदि आप केला खाते हैं तो यह मांस और शरीर का रूप ले लेता है, किसी बंदर या चूहे का नहीं। हमारे तंत्र की कुशलता उस सॉफ़्टवेयर को मिटा देती है जिसने मिट्टी को केले का रूप दिया था और एक नये सॉफ़्टवेयर से उस केले को मानवीय रूप दे देती है। कुछ अधिक विकसित जीवों का, विशेष रूप से स्तनधारी जीवों का सॉफ़्टवेयर अधिक विशिष्ट और अनूठा होता है। इस कारण सॉफ़्टवेयर का कोड-तोड़ने वाले आपके तंत्र के लिए उस जीव (जिसे आप खाते हैं) के सॉफ़्टवेयर को मिटाना कठिन हो जाता है और उसके लिए एक नया सॉफ़्टवेयर लागू करना भी मुश्किल हो जाता है। इस कारण, आप धीरे-धीरे उस जीव का स्वभाव अपनाने लगते हैं।

इस धरती पर सबसे पहले जन्म लेने वाले जीवों में मछली भी शामिल है। उसके पास सबसे सरल सॉफ़्टवेयर कोड होता है, जिसे हमारा तंत्र तोड़कर अपने अंदर संघटित कर सकता है। ऐसे जानवर जिनमें अधिक बुद्धि होती है और जिनमें विभिन्न प्रकार की भावनाएँ (जैसे गाय या कुत्ते) होती हैं वे अपना स्मरण तंत्र बनाए रखते हैं। दूसरे शब्दों में, हमारे अंदर अधिक विकसित, बुद्धिमान, और भावनात्मक रूप से संपन्न जीवों को पचा पाने की क्षमता नहीं होती है।

सोच-समझकर भोजन करें

उपवास का उद्देश्य ख़ुद को यातना देना नहीं है। यह आपको उस यातना कक्ष से मुक्ति दिलाने के लिए है जो आपका शरीर बड़ी आसानी से बन सकता है।

यदि आप शरीर के स्वाभाविक चक्र पर ग़ौर करें, तो आप पाएँगे कि उसमें एक मंडल नाम की चीज़ होती है। मंडल चालीस से अड़तालीस दिनों का चक्र होता है जिससे आपका तंत्र गुज़रता है। प्रत्येक चक्र में, तीन दिन ऐसे होते हैं जब आपके शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं होती है। यदि आप में इतनी जागरूकता है कि आपका शरीर कैसे काम करता है, तो आप समझ जाएँगे कि किस ख़ास दिन आपके शरीर को भोजन नहीं चाहिए। वह दिन आप बिना किसी कष्ट के भोजन किए बिना ही गुजार सकते हैं। यहाँ तक कि कुत्तों और बिल्लियों में भी यह ज्ञान होता है। किसी ख़ास दिन वे भी भोजन नहीं करते हैं।

यदि आप अपने शरीर के काम करने की प्रक्रिया के प्रति जागरूक हैं, तो आप समझ जाएँगे कि किस दिन आपके शरीर को भोजन की ज़रूरत नहीं है।

वह दिन जब शरीर कहता है आज “भोजन नहीं चाहिए”, वह दिन सफ़ाई का दिन होता है। चूँकि अधिकतर लोगों को यह ज्ञान नहीं होता कि किस दिन उन्हें बिना भोजन के रहना है, तो एकादशी का दिन तय किया गया। चंद्रमास के ग्यारहवें दिन को एकादशी कहा जाता है और यह दिन हर चौदह दिनों में एक बार आता है। इस दिन उपवास किया जाता है। ऐसे लोग जो मेहनत करते हैं और भोजन के बिना नहीं रह सकते और जिन लोगों का तंत्र साधना के उपयुक्त नहीं है, वे फलाहार कर सकते हैं।

यदि आप अपने शरीर और मन को तैयार किए बिना ज़बरदस्ती उपवास करते हैं, तो

इससे आपका स्वास्थ्य और बिगड़ सकता है। लेकिन आपका शरीर यदि पूरी तरह तैयार है, और आपकी मनोस्थिति बन चुकी है, तो उपवास के कई लाभ हो सकते हैं।

ऐसे लोग जो अक्सर चाय-कॉफ़ी पीने के आदी होते हैं, उनके लिए उपवास बहुत कठिन हो सकता है। इसलिए उपवास से पहले, अपने शरीर को सही प्रकार का भोजन देकर तैयार करें। हर किसी के लिए उपवास कोई अच्छी चीज़ नहीं हो सकती, लेकिन इसे अच्छी तरह समझ कर किया जाए तो इसके कई लाभ हो सकते हैं।

मेरी माँ अक्सर कुछ ऐसा किया करती थीं: हर दिन नाश्ता करने से पहले, वह उसका एक मुट्ठी भर हिस्सा लेकर चींटियों को खिला देती थीं। उसके बाद ही वह नाश्ता करती थीं। कई परिवारों की महिलाओं के बीच ऐसी परंपरा पहले से चली आ रही है। चींटी आपके आस पास की सबसे छोटी जीव है, लोग अक्सर उसे महत्त्वहीन समझते हैं। इसलिए, किसी हाथी, या देवता, या दूसरे ब्रह्मांडीय जीवों से पहले आप चींटियों को खिलाएँ। आप सबसे छोटे जीव को भोजन कराएँ। उसे भी भोजन का उतना ही अधिकार है, जितना कि आपको। यह धरती उसकी भी उतनी ही है जितनी कि आपकी। आप भी यह समझते हैं कि इस धरती पर रहने का जितना अधिकार आपका है उतना ही किसी दूसरे जीव का भी है। इस प्रकार की सोच से मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने तथा चेतना के विकास के लिए एक सकारात्मक माहौल बनता है।

एक छोटा सा कार्य भी आपको आपके शरीर से थोड़ा मुक्त करता है। यह आपको बताता है कि आप बस एक शरीर नहीं हैं। आप जैसे-जैसे अपने शरीर से अपने आप को अलग करते जाते हैं, तब स्वाभाविक रूप से अपने अंदर के अन्य पहलुओं को लेकर आपकी जागरूकता बढ़ने लगती है। आप जब बहुत भूखे होते हैं तब आपके शरीर को बस भोजन ही सूझता है। उस समय केवल दो मिनट तक रुकिए। ऐसा करने से आपको एक बहुत बड़ा फ़र्क़ महसूस होगा। आपको जब बहुत तेज़ भूख लगी होती है तब आप केवल शरीर हैं। उसे थोड़ा विराम दीजिए और आप अचानक महसूस करेंगे कि आप केवल एक शरीर नहीं हैं।

गौतम बुद्ध ने तो यहाँ तक कह दिया था, “आपको जब भोजन की सबसे अधिक ज़रूरत हो, तब आप अपना भोजन किसी और को दे दें, तो आप और ताकतवर हो जाएँगे।” मैं उतनी दूर नहीं जाऊँगा। मैं बस इतना कहता हूँ कि केवल दो मिनट रुकिए! निश्चित रूप से आप अधिक ताकतवर हो जाएँगे। अगर भोजन के आगे कुछ अधिक ही लाचार हो जाते हैं, तो सोच-समझ कर एक समय का भोजन छोड़ दीजिए। अपने आपसे कुछ ऐसा कहिए: “आज मैं बहुत भूखा हूँ, और मेरे सारे पसंदीदा पकवान बन रहे हैं। आज का ही दिन है जब मैंने अपने भोजन छोड़ने का निश्चय किया है।” ऐसा आपको यातना देने के लिए नहीं है, बल्कि आपको उस यातना कक्ष से मुक्त करने के लिए है जो आपका शरीर बड़ी आसानी से बन सकता है।

आप कैसा भोजन करते हैं, कितना भोजन करते हैं, कैसे भोजन करते हैं, और भोजन

को आपकी मजबूरी के बजाए एक जागरूक प्रक्रिया बनाया जाए, यही उपवास का महत्त्व है।

अगला क़दम

बस एक छोटा-सा प्रयोग कीजिए। आज से 25 प्रतिशत प्राकृतिक, बिना पका या सजीव भोजन - फल और सब्ज़ी लेना शुरू कीजिए और करीब चार से पाँच दिन में उसे 100 फ़ीसदी तक ले जाइए। एक-दो दिन तक उस पर डटे रहिए और फिर धीरे-धीरे 10 फ़ीसदी की दर से कम करते जाइए तथा अगले पाँच दिन में 50 प्रतिशत प्राकृतिक भोजन और 50 प्रतिशत पके भोजन पर ले आइए। यह उन लोगों के लिए बहुत अच्छा होता है, जो हर दिन सोलह से अठारह घंटे तक सक्रिय रहना चाहते हैं।

याद रखिए, यदि आप पका भोजन करते हैं तो आप एक समय का भोजन पंद्रह मिनट में भी कर सकते हैं। अगर आप प्राकृतिक या कच्चा भोजन करते हैं, तो आपको भोजन की मात्रा के अनुसार अधिक समय लगेगा, क्योंकि आपको उसे अधिक देर तक चबाना होगा। लेकिन शरीर की प्रकृति ऐसी है कि वह पंद्रह मिनट बाद आपसे कह देगी कि बस हो गया, इसलिए लोग कम खाने लगते हैं, वज़न कम होता है और तब उन्हें लगता है कि कच्चा भोजन उनके लिए अच्छा नहीं है। आपको बस यह ज्ञान होना चाहिए कि आप कितना खा रहे हैं।

बेचैनी से आराम तक

शरीर को नींद की नहीं, आराम की ज़रूरत होती है।

यह सच है कि रात में ली गई नींद का आपकी सुबह और शाम पर असर पड़ता है। मान लीजिए आप रात में ठीक से सो नहीं पाए, तो अगली सुबह आपके लिए ठीक नहीं रहेगी। आपने किस हद तक आराम किया है, यही फ़र्क़ पैदा करता है। यदि आप दिन भर आराम से रहते हैं, तो शाम को भी आप वैसे ही रहेंगे जैसे कि सुबह थे।

अगर आपकी सुबह अच्छी है, तो शुरुआत अच्छी समझिए, लेकिन दिन चढ़ने के साथ ही, आप तनाव में घिरते जाते हैं। आपके आराम की मात्रा कम होती जाती है, तो आपको ग़ुस्सा आने लगता है। यह तनाव काम की वज़ह से नहीं होता, यह बात आपको समझ लेनी चाहिए। हर किसी को लगता है कि उसका काम तनावपूर्ण है। कोई भी काम तनावपूर्ण नहीं होता है। आप अपने तंत्र को व्यवस्थित नहीं रख पाते, इस कारण ही आपको तनाव होता है। कहीं न कहीं आप यह समझ नहीं पाते कि अपने तन और मन को कैसे व्यवस्थित रखें, और यही समस्या की जड़ है।

अब प्रश्न यह है कि आप अपने तंत्र को तनाव से कैसे मुक्त रखें, जिससे कि सुबह हो या शाम आप के अंदर जोश, आराम, ख़ुशी का वही स्तर बना रहे?

कामकाज के चलते आप अपना तंत्र धीमा नहीं कर सकते। ज़रूरी यह है कि आप अपना तंत्र ऐसा रखें कि यह अपने आप आराम करता रहे और गतिविधियों का उस पर असर न हो। संभवत: शारीरिक रूप से आप थक जाते होंगे, लेकिन इससे आपको तनाव का अहसास नहीं होना चाहिए। अगर आप पूरी तरह से सक्रिय रहने के साथ-साथ ख़ुद को तनावमुक्त रख पाते हैं तो यह वाकई लाभकारी होगा। ऐसी स्थिति बनाने के लिए एक पूरी तकनीक मौजूद है। आप स्वयं उसका पता लगा सकते हैं: अगर आप योग के कुछ सरल अभ्यास करना शुरू कर दें, तो तीन से चार महीने में ही आपके नब्ज़ की रफ़्तार कम से कम आठ से बीस काउन्ट तक कम हो जाएगी। इसका मतलब यह होगा कि शरीर आराम की दशा में रहते हुए भी उसी कुशलता से कार्य कर रहा है।

शरीर को नींद की नहीं, आराम की ज़रूरत होती है। यदि आप दिन में शरीर को आराम की दशा में रखते हैं तो आपकी नींद की अवधि स्वाभाविक रूप से कम हो जाएगी। यदि आपका काम भी आपके आराम करने का एक तरीक़ा है अगर टहलना या व्यायाम करना भी आपके लिए स्वयं को आराम देने का ज़रिया है तो आपके सोने का समय और कम हो जाएगा।

आजकल लोगों को कड़ी मेहनत से काम करने की आदत है। मैं देखता हूँ कि लोग पार्क में टहलते समय भी तनाव में रहते हैं। आप चाहे टहलें या दौड़ें, आप इसे आसानी या मस्ती के साथ क्यों नहीं कर सकते हैं? अगर आप इसे भी ऐसे करेंगे जैसे युद्ध लड़ रहे हों तो फिर व्यायाम से लाभ के बजाए नुक़सान हो जाएगा।

जीवन से युद्ध मत कीजिए। आप जीवन के दुश्मन नहीं है बल्कि आप स्वयं ही जीवन हैं। बस, जीवन के साथ तालमेल बैठा लीजिए और आप देखेंगे कि आप इसे कितनी आसानी से जीते हैं। अपने आपको फ़िट और स्वस्थ रखना कोई लड़ाई नहीं है। ऐसी गतिविधियाँ कीजिए जिसमें आपको आनंद आता है: कोई खेल खेलिए, तैराकी कीजिए, टहलिए, जो अच्छा लगे वही कीजिए। आलू के चिप्स खाने के सिवाय यदि आपको कुछ और पसंद नहीं है, तो समस्या खड़ी हो सकती है! अन्यथा, गतिविधियों के साथ किय गए आराम से कोई समस्या नहीं होगी।

जीवत से युद्ध मत कीजिए। आप जीवत के दुश्मन नहीं हैं।

आपके शरीर को कितनी नींद चाहिए? यह आपके द्वारा किए गए शारीरिक श्रम पर निर्भर करता है। भोजन या नींद को निश्चित करने की ज़रूरत नहीं है। ऐसा कहना कि “इतनी कैलोरी तो मुझे ज़रूर लेनी चाहिए, इतने घंटे तो मुझे सोना ही चाहिए” - जीवन जीने का बेवकूफ़ी भरा तरीक़ा है। ख़ुद के बजाए आप शरीर को तय करने दीजिए कि उसे कितना भोजन चाहिए। आज आपने कम मेहनत की है तो आपको कम खाना चाहिए। कल आप बहुत सारा काम करेंगे, तो आपको ज़्यादा खाना चाहिए। ऐसा नींद के साथ भी है: जब आपको खूब आराम महसूस होने लगता है तो आप जाग जाते हैं। जिस पल शरीर को आराम महसूस होगा वह जाग जाएगा - इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि सुबह के तीन बज रहे हों, चार, या आठ बजे हों। अपने शरीर को अलार्म बजाकर उठाने की ज़रूरत नहीं पड़ती।

यदि आप अपने शरीर को एक ख़ास स्तर की सतर्कता और सजगता पर रखते हैं तो आप देखेंगे कि पूरी तरह आराम मिलते ही, वह जाग जाएगा। मतलब ये हुआ कि उसमें जीवन जीने की चाह है। यदि वह बिस्तर को किसी तरह से कब्र बनाने की कोशिश कर रहा है तब तो समस्या है। शरीर को इस प्रकार रखें कि यह जीवन से बचना या भागना न चाहे।

इसे ऐसा रखिए कि इसके अंदर जागने की तीव्र इच्छा बनी रहे।

अगला क़दम

एक सामान्य मनुष्य जिसका पेट ख़ाली है उसकी नब्ज़ सत्तर या अस्सी बार भी फड़क सकती है। सही प्रकार की साधना करने वाले और ध्यान लगाने वाले व्यक्ति की नब्ज़ तीस से चालीस बार फड़कती है। दोपहर में भरपूर भोजन करने के बाद भी वह पचास तक जा सकती है। आपका शरीर कब किस पल कितना शांत है उसे जानने का यह एक पैमाना है। आराम का मतलब बस इतना है कि आपके शरीर में ऊर्जा दोबारा किस हद तक आ गई और शरीर में फिर से ऊर्जावान होने की कितनी क्षमता है। इसे क़ाबू में नहीं रख पाने के कारण ही तनाव पैदा होता है। आप ख़ुद ही भोजन करने से पहले और बाद में अपनी नब्ज़ का अंदाज़ लेकर इस बात को समझ सकते हैं।

सेक्स के प्रति चेतना

आपको सेक्स को पवित्र बनाने की ज़रूरत नहीं है। न ही इसे गंदा करना है। यह बस अपनी जगह पर है, यह जीवन का एक ज़रिया है, क्योंकि इसके कारण ही आप अस्तित्व में आए।

अस्तित्व अव्यक्त और व्यक्त के बीच एक नृत्य है। जिस क्षण यह व्यक्त या प्रकट होता है, द्वैतता पैदा हो जाती है। अव्यक्त में एकता होती है। हालांकि एकता सृष्टि की मौलिक संरचना है, द्वैतता उस में बनावट, रूप-रेखा और रंग भरने का काम करती है। आज आप अपने चारों ओर जो जीवन देखते हैं, वे सभी मूल रूप से द्वैतता के कारण ही दिखते हैं। चूँकि दो हैं, इसलिए अनेक हैं। यह कई रूप में व्यक्त होता है: रोशनी और अंधेरा, स्त्री और पुरुष, जीवन और मृत्यु। यदि केवल एक ही होता, तो सिर्फ़ अस्तित्व ही होता। एक बार दो हो जाएँ, तो जीवन लीला शुरू हो जाती है।

एक बार द्वैतता की शुरुआत हो जाती है, तो सेक्स भी शुरू हो जाता है। हम जिसे सेक्स कहते हैं वह बस इसी द्वैतता के दो हिस्से हैं जो एक होने की कोशिश करते हैं। इन द्वैतताओं के मिलन की प्रक्रिया में, कुछ और भी कार्य हैं जिन्हें कुदरत पूरा करना चाहती है, जैसे: प्रजनन और जीवों की सुरक्षा।

एक होने की यह इच्छा अनेक रूप में प्रकट होती है। आप जब जवान होते हैं और आपकी बुद्धि को आपके हारमोन वश में कर लेते हैं, तब सेक्स की संभावना बन जाती है। आप जब अधेड़ हो जाते हैं और आपकी बुद्धि पर भावना हावी हो जाती है, तो प्रेम की शुरुआत होती है। आप जब इन सारे पड़ावों को पार कर जाते हैं, और वैसा ही मिलन आप चेतना के एक उच्च स्तर पर चाहते हैं, तो योग की शुरुआत होती है।

यदि आपको शरीर के साथ एक होने की चाह है, तो आपको यह बात याद रखनी चाहिए कि भौतिक शरीर हमेशा दो ही रहेंगे, चाहे आप कुछ भी कर लें। कुछ पलों के लिए एक होने की भावना का अहसास होगा, लेकिन फिर लोग अलग-अलग हो जाते हैं। यदि तलाक़ ऐसा नहीं करता, तो मौत कर देती है। हर हाल में ऐसा होना निश्चित है।

हम जिस प्रक्रिया को सेक्स कहते हैं वह कुल मिलाकर दो विपरीत चीज़ों के एक होने की कोशिश है। आपके व्यक्तिगत अस्तित्व का अर्थ न केवल वे झूठे दायरे हैं, जिन्हें आपने अपने मन में अपनी इच्छा और अनिच्छा, प्रेम और नफ़रत आदि के रूप में बना लिया है, बल्कि इसका अर्थ यह भी है कि आप अपने शरीर के दायरे में ही क़ैद होकर रह गए हैं। आप भले ही इसके बारे में जागरूक न हों, पर आपके अंदर का जीवन इन दायरों को तोड़ने और उससे आगे जाने के लिए बेचैन रहता है। आप जब अपनी मानसिक सीमाएँ तोड़ना चाहते हैं तो आपके अंदर कुछ गंभीर चर्चा करने या किताब पढ़ने, शराब पीने, ड्रग्स लेने या कुछ भी ऊट-पटाँग करने की इच्छा जग सकती है। अपने शारीरिक दायरे को तोड़ने के लिए आपके अंदर अपने आपको चुभोए जाने या टैटू बनवाने की, बाल रंगवाने की या पुराने तरीक़े से सेक्स करने की इच्छा भी जग सकती है।

सेक्स की मंशा अच्छी है, लेकिन उसका तरीक़ा निराशाजनक है। चूँकि इसमें सुख मिलता है, इसलिए यह लोगों को एक दूसरे की तरफ़ खींचता है, लेकिन मिलन कभी हो नहीं पाता है। इसलिए आप भावना और बुद्धि के अन्य क्षेत्रों में मिलन का प्रयास करते हैं, आप समान स्वभाव देखते हैं - “हमारी पसंद एक जैसी है, हम एक जैसी आइसक्रीम पसंद करते हैं, हम दोनों के बाल भूरे हैं, हम दोनों ही गोल्फ़ खेलते हैं, हम दोनों ही हैरी पॉटर के फ़ैन हैं...” - लोग हमेशा ही मिलती-जुलती बातें तलाशते हैं। लेकिन जब तक आप यह नहीं समझ जाते कि आप एक नहीं हो सकते, तब तक आप दूसरे का लुत्फ़ नहीं उठा सकते हैं।

सेक्स की मंशा अच्छी है, लेकिन उसका तरीक़ा निराशाजनक है।

यह दो प्रकार की ऊर्जा, जिसे हम मानव जाति में “स्त्री” और “पुरुष” कहते हैं, वे हमेशा परस्पर क़रीब आना चाहती हैं। इसके साथ ही, पास आने की तीव्र इच्छा के बावजूद, दोनों विपरीत ही होते हैं। वे प्रेमी होने के साथ ही शत्रु भी होते हैं। यदि वे समानताएँ तलाशते हैं, तो शायद ही समानता देखने को मिले, लेकिन विपरीत के प्रति आकर्षण सदैव रहता है।

हमने एक साधारण सी शारीरिक क्रिया को सुंदर बनाने के लिए, इसके आस पास सभी प्रकार की साज-सज्जा का इंतज़ाम कर लिया है।

कई लोग उस मौलिक शारीरिक क्रिया को उसके वास्तविक रूप में देखना पसंद नहीं करते, इसलिए उन्होंने इसके आस पास साज-सज्जा के कई उपाय किए हैं ताकि यह सुंदर

दिखे। आप सदैव इस क्रिया के साथ भावना जोड़ते हैं, क्योंकि बिना भावना के यह एकदम गंदा महसूस होता है। एक प्रकार से कहें तो आप वास्तविकता को सजावट से छिपाना चाहते हैं।

सेक्स स्वाभाविक है। यह शरीर में मौजूद रहता है। पर कामुकता ऐसी चीज़ है जिसे आपने रचा है। यह मनोवैज्ञानिक होती है। यदि सेक्स शरीर में है, तो यह ठीक है, सुंदर है। जिस पल यह दिमाग़ में घुस जाता है, यह एक बुरी चीज़ बन जाता है। इसे आपके दिमाग़ में बिलकुल नहीं होना चाहिए। सेक्स आपका एक बहुत छोटा-सा पहलू है, लेकिन आज यह बहुत विशाल हो चुका है। कई लोगों के लिए, यह उनका जीवन बन गया है।

यदि आप आधुनिक समाज पर नज़र डालें, तो मैं कह सकता हूँ कि मनुष्यों की नब्बे प्रतिशत ऊर्जा या तो सेक्स के पीछे भागने में या उससे पीछा छुड़ाने में ख़र्च हो जाती है। हम इस शारीरिक प्रक्रिया के साथ ऐसी-ऐसी चीज़ें जोड़ देते हैं, जिसका इससे कोई लेना-देना नहीं होता है। सेक्स बस कुदरत की एक तरकीब है, जिससे कि प्रजनन होता रहे। यदि विपरीत लिंगों में आकर्षण न हो, तो प्रजातियाँ विलुप्त हो जाएँगी। किंतु हमने अब स्त्री और पुरुष में ऐसा भेद कर दिया है, मानो वे दो विभिन्न प्रजातियाँ हों। सेक्स के साथ जैसी समस्याएँ मनुष्यों को हैं, वैसी इस धरती पर किसी भी जीव के साथ नहीं हैं। जानवरों में, कुछ समय के लिए यह इच्छा उनके शरीर में जागृत होती है, उसके बाद वे उससे मुक्त हो जाते हैं। मनुष्यों के साथ यह हमेशा उनके दिमाग़ में रहती है।

इसका एक कारण यह है कि बीते ज़माने में कई धर्मों ने इस साधारण सी शारीरिक क्रिया को इस हद तक निषेध किया कि यह गंदा लगने लगा। चूँकि हम मनुष्यों की जैविक क्रिया को भी स्वीकार नहीं कर सकते, इसलिए हमने इस जैविक क्रिया से आगे देखने के बजाए, इसे नकारने का प्रयास किया।

धर्म का अर्थ है मुक्ति, है न? किंतु जब आप जैविक क्रिया को भी स्वीकार नहीं कर सकते तो मुक्ति कैसे मिल सकती है? यदि हमें शारीरिक बनावट से कोई दिक्क़त नहीं होती, तो हर किसी को उसकी क़ाबिलियत से जाना जाता। चाहे कोई पुरुष है या स्त्री, इसमें समस्या क्या है? आप जब स्त्री और पुरुष के शारीरिक अंतर को स्वीकार नहीं कर सकते, तो महिलाओं के शोषण की शुरुआत तो वहीं से हो जाती है।

आपको सेक्स को पवित्र बनाने की ज़रूरत नहीं है। न ही इसे गंदा करना है। यह बस अपनी जगह पर है, यह जीवन का एक जरिया है, क्योंकि इसके कारण ही आप अस्तित्व में आए। यदि आप इसे बिना सजाए या गंदा बनाए बिना रह सकते हैं, तो इसकी अपनी ही ख़ूबसूरती है।

अगला क़दम

जीवन की उच्चतर संभावनाएँ इसी मनुष्य शरीर में बसती हैं। भौतिक शरीर अश्लील से लेकर पवित्र तक की सारी संभावनाओं का आधार है। आप खाने, सोने और सेक्स की गतिविधियाँ अश्लील ढंग से भी कर सकते हैं या फिर इसके सभी पहलुओं को एक शुद्ध रूप भी दे सकते हैं। इन क्रियाओं में शुद्धता लाने का सबसे सरल तरीक़ा यह है कि इसमें सूक्ष्म विचारों, भावनाओं और मंशाओं को शामिल किया जाए। आप किसी भी क्षण को, क़दम को, प्रत्येक सरल कार्य को, विचार या भावना को पवित्र बना सकते हैं, बशर्ते आप इसमें शामिल दूसरे पक्ष को, यानी किसी व्यक्ति को या प्रयोग किए जा रहे भोजन या वस्तु की पवित्रता समझें। अपने जीवन के हर छोटे-बड़े काम में यह जागरूकता लाएं।

हारमोन का कब्ज़ा

हारमोन में कुछ भी ग़लत नहीं होता, बात बस इतनी है कि वे आपको बाध्य करते हैं। बाध्य होने का अर्थ है कि आप तय नहीं कर पा रहे हैं कि आप चाहते क्या हैं।

यह प्रश्न अक्सर मुझसे पूछा जाता है कि लोग दूसरी शारीरिक ज़रूरतों की अपेक्षा सेक्स को लेकर पागल क्यों रहते हैं। मैं जवाब देता हूँ: कारण यह है कि आपके हारमोन ने आपकी बुद्धि पर कब्ज़ा जमा लिया है।

समस्या आपके साथ नहीं है। समस्या आपके बाध्यकारी व्यवहार में है। आप जब एक बच्चे थे, तब आपको इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता था कि आपके प्रजनन अंग कैसे हैं। लेकिन जैसे ही हारमोन अपना असर आप पर दिखाना शुरू करते हैं, आप उनसे आगे कुछ भी नहीं देख पाते। आप देखेंगे कि एक ख़ास उम्र के बाद, जब हारमोन का खेल खत्म हो जाता हैं, तब फिर से आपको फ़र्क़ पड़ना बंद हो जाता है। आप बीती बातें याद करेंगे तो यक़ीन नहीं होगा कि तब आप क्या-क्या सोचा करते थे। शरीर में कुछ भी ग़लत नहीं है, बस यह सीमित है। अगर आप शरीर के अनुसार चलते हैं, तो यह कोई अपराध नहीं है, आपको कुछ सुख मिलेगा, लेकिन आपका जीवन काफ़ी हद तक असंतुष्ट रहेगा।

मान लीजिए कल मैं आपको एक वरदान दूँ और इस दुनिया की सारी स्त्रियाँ या पुरुष आपके पीछे पागल हो जाते हैं। आप देखेंगे कि आपको तब भी संतुष्टि नहीं मिलेगी। थोड़ा आनंद मिलेगा और थोड़ा दुख होगा। इसमें कोई दिक्क़त नहीं, लेकिन आपका जीवन केवल शरीर के दायरे में सिमट जाएगा। यह शरीर किसी तरह जीवित रहना और प्रजनन करना जानता है। यह हर पल कहीं और नहीं बस सीधे कब्र की ओर बढ़ रहा है।

इस धरती पर संपूर्ण जीवन बस मिट्टी की रीसाइकिलिंग है।

आपका शरीर इस धरती से लिया गया एक कर्ज़ भर है। आप जिसे "मृत्यु" कहते हैं वह उस कर्ज़ की वापसी है जिसे धरती माँ ने आपको दिया था। इस धरती पर संपूर्ण जीवन बस मिट्टी की रीसाइकिलिंग है। यदि आपने सिर्फ़ शरीर को जाना है, जिसे वैसे भी आपको खोना ही है, तो डर सदा के लिए आपका साथी बना रहेगा। लोग यह भी सोचने लगे हैं कि भय किसी व्यक्ति के जीवन का स्वाभाविक अंग है। नहीं। भय आपके अस्तित्व की अस्वाभाविकता का परिणाम है। अर्थात, आपने जीवन की पूरी गहराई और उसके सभी पहलुओं को नहीं खंगाला है, बल्कि स्वयं को भौतिक शरीर तक सीमित रखा है जिसका स्वाभाविक रूप से परिणाम डर के रूप में आएगा।

क्या कभी आपने जॉर्ज बेस्ट का नाम सुना है? वह महानतम फ़ुटबॉल खिलाड़ियों में से एक थे। उन्होंने जीवन को जी भर कर जिया। लोग कहते हैं कि उनकी बाँहों में हर मशहूर अभिनेत्री या मॉडल कभी न कभी ज़रूर आई थी। कभी-कभी तो उनकी बाँहों में तीन-तीन लड़कियाँ एक साथ होती थीं! लेकिन पैंतीस को पार करते-करते वह एकदम टूट गए, उनकी हालत दयनीय और हताश व्यक्ति जैसी हो गई, और उनसठ की उम्र में उनकी मृत्यु हो गई। उनके पास सब कुछ था लेकिन उनका जीवन बड़ा भयंकर था।

इसका कारण यह है कि शरीर की अपनी एक सीमा होती है। सच यह है कि आपके जीवन में शरीर की एक सीमित भूमिका होती है। यदि आप उसे जीवन भर के लिए खींचेंगे तो आपको कष्ट होगा क्योंकि आप एक झूठ गढ़ने की कोशिश करेंगे। जीवन आपको अपने ही तरीक़े से करोड़ों बार अप्रत्याशित रूप से तोड़ता, मरोड़ता, गूँथता और पीसता है।

कई लोग जिनके लिए दौलत और भौतिक सुख ही सब कुछ है, वे ख़ुशी की तलाश में अंधाधुंध काम करते चले जाते हैं। अगर आप सभ्यता के चोले के अंदर झाँक कर देखें तो उसमें शोषण के सबसे घिनौने रूप को देखेंगे। हम अपने बच्चों को भी नहीं बख्श रहे हैं। यह सब एक ऐसी सभ्यता का परिणाम है जो इंसान के हर पहलू पर ध्यान देने के बजाए केवल भौतिक जीवन को संवारने में जुटी है।

लोगों में मायूसी का कारण यह है कि वे एक छोटे से पहलू को अपने जीवन का सब कुछ बनाना चाहते हैं। यह कभी कारगर नहीं हो सकता। आजकल, शरीर को सब कुछ बनाने की होड़ में, लोग अपने लिए भयंकर कष्ट पैदा कर रहे हैं। आज जितना भौतिक सुख आपको मिल रहा है इससे बेहतर की कल्पना नहीं की जा सकती है - स्वास्थ्य सेवा, बीमा, कार। आपके पास जितनी सुविधाएँ हैं उतनी अब तक की किसी भी पीढ़ी को नहीं मिली थीं। फिर भी लोग बेहिसाब कष्ट झेल रहे हैं। संपन्न समाज में क़रीब-क़रीब हर पाँचवाँ व्यक्ति अपना दिमाग़ी संतुलन बनाए रखने के लिए दवा का सहारा ले रहा है। अगर आपको होश में रहने के लिए हर दिन एक टैबलेट लेनी पड़े, तो जीवन में आनंद नहीं रह जाता है। आप हर दिन टूटने की कगार पर पहुँच जाते हैं, क्योंकि आपने अपने जीवन के एक छोटे-से पहलू को पूरा जीवन बना लिया है। जीवन इस कारण ही दूभर होता जा रहा है, इसका और कोई कारण नहीं है।

मृत्यु ही कुंजी है

“जिसे अपनी शाश्वत प्रकृति का ज्ञान नहीं है, उसे कम से कम अपनी नश्वर प्रकृति का ज्ञान होना चाहिए।”

आप जब जान जाते हैं कि आपकी प्रकृति नश्वर है तभी आप यह जानना चाहते हैं कि इसके बाद क्या है। इसके बाद ही आपके जीवन में अध्यात्म की प्रक्रिया शुरू होती है।

एक बार ऐसा ही हुआ। दो व्यक्ति, जो अस्सी साल से ऊपर के थे, उनकी मुलाक़ात हुई। सरनेम पता चलने के बाद एक ने दूसरे से पूछा, “क्या तुमने द्वितीय विश्व युद्ध में हिस्सा लिया था?”

दूसरे ने कहा, “हाँ।”

उसने पूछा कहाँ, किस बटालियन में थे। दूसरे ने बता दिया।

फिर उसने कहा, “ओह, माई गॉड! तुमने मुझे पहचाना नहीं? हम गोलीबारी करने वाली एक ही खाई में थे!”

और फिर, दोनों गले मिल गए! वे बातें करते गए, करते गए। उन दोनों ने लड़ाई के दौरान बस चालीस मिनट के हालात देखे थे। वे एक-एक बुलेट की बात कर रहे थे। ठाँय-ठाँय, बस कुछ ही इंच से वे बच गए थे। उन दोनों ने चालीस मिनट के वाकये पर चार घंटे तक बातचीत की।

जब उन चालीस मिनट के वाकये पर बात करने के लिए उनके पास कुछ भी नहीं रहा, तो एक ने दूसरे से पूछा, “अच्छा, ये बताओ, युद्ध के बाद तुमने क्या किया?”

“अरे, पिछले साठ साल से, मैं बस एक सेल्समैन हूँ।”

उनके पूरे जीवन में, उनका सबसे अच्छा अनुभव उस चालीस मिनट के दौरान ही रहा। वे कई घंटे तक उसके बारे में बातें करते रहे, क्योंकि हर पल मौत उनके सामने थी। मौत जब इतनी क़रीब थी, तब उनके बीच एक ऐसी दोस्ती बनी जो बहुत मज़बूत थी। उसके बाद, यह आदमी बस एक सेल्समैन रह गया था।

आपके अंदर गहराई तभी आएगी जब आप अपनी नश्वर प्रकृति समझ जाएँगे। जिसे अपनी शाश्वत प्रकृति का ज्ञान नहीं है उसे कम से कम अपनी नश्वर प्रकृति का

ज्ञान होना चाहिए। अपनी नश्वर प्रकृति का ज्ञान होने और उसका सामना होने पर ही, उससे आगे जाने और एक विशुद्ध शक्ति बनने की इच्छा पैदा होती है। अन्यथा सारी आध्यात्मिक प्रक्रिया एक अश्लील मनोरंजन जैसी हो जाती है।

इच्छा ही जीवन है

अपनी इच्छा को उड़ान भरने दीजिए। इसे दबाकर मत रखिए। इच्छा के असीम होने में ही आपकी परम प्रकृति है।

इच्छा को लेकर काफ़ी भ्रम रहा है, क्योंकि शुरू से ही आपसे कहा जाता है कि इच्छाओं का त्याग करो। आप इच्छा का त्याग करना चाहते हैं: क्या यह इच्छा नहीं है? या अगर आप कहते हैं, “मैं ईश्वर को पाना चाहता हूँ” - क्या यह लोभ से भरी इच्छा नहीं है? अगर कोई सृष्टि की छोटी सी चीज़ की इच्छा रखता है, तो आप उसे लालची कहते हैं। अगर कोई सृष्टा को ही पाने की चाह रखता है, तो आप उसे सबसे बड़ा लालची नहीं कहेंगे? अधिकतर लोग बस सृष्टि की छोटी सी चीज़ पाने की ही इच्छा रखते हैं। कोई सृष्टा को ही पाना चाहता है। यह सबसे महत्त्वाकांक्षी इच्छा है।

अगर आप अपनी इच्छा को छोड़ने की इच्छा रखते हैं, तब भी आपके अंदर इच्छा पैदा होती है। क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जिसकी कोई इच्छा न हो? क्या आप किसी के बारे में सोच सकते हैं जिसकी कोई इच्छा नहीं हो? ऐसा संभव ही नहीं है, क्योंकि आप जिस ऊर्जा को “जीवन” कहते हैं और जिस ऊर्जा को “इच्छा” कहते हैं उसमें अंतर नहीं होता है। अगर कोई इच्छा नहीं है, तो इसका मतलब है कि जीवन की कोई संभावना नहीं है।

ऐसी कोई भी शिक्षा जो व्यावहारिक नहीं है, वह शिक्षा है ही नहीं। वह बकवास है। यदि उसमें संभावना है, तभी आप उसे शिक्षा कह सकते हैं। लंबे समय से फ़िज़ूल की बातें कही जाती रही हैं। कोई बात केवल इस वज़ह से सही या सच्ची नहीं हो जाती क्योंकि वह किसी किताब में छपी है या किसी ने कह दिया कि वह पवित्र है।

इच्छाहीनता और विरक्ति की शिक्षा इस कारण दी जाने लगी, क्योंकि लोग जीवन में पूरी तरह से शामिल नहीं होते हैं। इस कारण लोगों को काफ़ी भ्रम हो गया है। लोग अक्सर कहते हैं, “इच्छाओं को छोड़ो और विरक्त हो जाओ।” अगर आप जीवन से अलग हो जाएँगे तो क्या कभी जीवन को जान पाएँगे? जीवन को जानने के लिए उसमें शामिल होना ही पड़ेगा।

विरक्ति की ऐसी सारी शिक्षा का कारण उलझने का भय है। अधिकतर लोग किसी न किसी समस्या में उलझे रहते हैं, और उलझन के कारण अक्सर कष्ट और दुख झेलना पड़ता है। इस कारण किसी ने यह बेवकूफ़ी भरा हल निकाला: "अनासक्त हो जाओ।" इसका मतलब यह हुआ कि जीवन की समस्याओं का हल उनके लिए यह है: "जीवन से बचो।"

आप भागीदारी से डरते हैं। आपको लगता है कि अगर आप उलझे तो आपको कष्ट होगा। ऐसा कुछ भी नहीं है। अगर आप पूरी तरह शामिल हैं, तो कोई कष्ट नहीं होगा। जीवन में डर-डर कर शामिल होने से या जिसे सामान्यत: आसक्ति कहते हैं, उससे ही आपको कष्ट हो सकता है। जब आप जीवन में डर-डर कर आगे बढ़ते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप जीवन की प्रक्रिया में उलझ जाते हैं। यही उलझन आपको कष्ट और दुख देती है। लोगों को केवल उलझन का ज्ञान होता है, जीवन में भागीदारी के विषय में वे अधिक नहीं जानते। अगर कष्ट की आशंका होगी तो निश्चित रूप से आप शामिल होने से डरेंगे।

किंतु जब उलझन का कोई डर नहीं होगा, तब ही आप हर काम में हिस्सा लेने की दिशा में आगे बढ़ सकेंगे।

किंतु शामिल हुए बिना जीवन का कोई अस्तित्व नहीं होता। चाहे वह भोजन जिसे आप खाते हैं, लोग जो आपके आस पास हैं, कला, संगीत या कुछ भी, क्या उसमें शामिल हुए बिना आप उन्हें जान सकते हैं? यदि आप जीवन से बचना चाहते हैं, तो इसका अर्थ मृत्यु है। जीवित रहना और मरने की इच्छा रखना लेकिन मौत का न आना तो एक प्रताड़ना है। यह आधी ज़िंदगी जैसा है। जीवन का आनंद लेने या कष्ट भोगने की मौलिक बातें इतनी सी हैं: अगर आप किसी काम में इच्छा से शामिल होते हैं, तो वही आपके लिए स्वर्ग है। अगर आपके अंदर इच्छा नहीं, तो वह आपके लिए नर्क है। जब भी आपसे कोई काम आपकी इच्छा के विरुद्ध दबाव डालकर कराया जाता है तब आप उस दौरान कष्ट झेलते हैं।

शामिल हुए बिना जीवन का अस्तित्व नहीं है।

यदि कोई चीज़ बहुत सुंदर हो लेकिन आपकी इच्छा के विरुद्ध हो तो कुरूप बन जाती है। जिस क्षण आप कहते हैं, "मैं अनासक्त होना चाहता हूँ," आपकी इच्छा जीवन का सामना करने की नहीं रह जाती। तब आप अपने लिए नर्क का निर्माण कर लेते हैं। ऐसे लोग जिन्होंने अपने लिए नर्क बना रखा है, वे कभी-कभी अच्छी मंशा के बावजूद इस संसार को भी नर्क बना देते हैं।

आपने ऐसी पौराणिक कथाएँ सुनी होंगी जिनमें ऐसे राक्षस हुआ करते थे, जिन्हें देवी या देवता मारना चाहते थे तो वे अनेक रूपों में प्रकट हो जाते थे। उनके रक्त की एक बूँद धरती पर गिरती थी तो उस बूँद से हज़ारों राक्षस पैदा हो जाते थे। इनमें कोई सच्चाई नहीं है। यह प्रतीकात्मक रूप में उन राक्षसों का वर्णन है जो आपको अंदर ही अंदर परेशान करते

रहते हैं। आपकी इच्छाएँ और आपकी लालसाएँ बिल्कुल ऐसी ही हैं: अगर आप उनसे लड़ेंगे, उनकी हत्या करेंगे, तो वे रक्त बहाएँगी। हर बूँद से, सैकड़ों या हज़ारों इच्छाएँ पैदा हो जाएँगी। आपको इच्छा से निज़ात नहीं पाना है, क्योंकि इच्छा आपकी दुश्मन नहीं है। इच्छा तो आपके अस्तित्व का आधार है। जब इच्छा के कारण कष्ट होता है, तब आप सोचने लग जाते हैं कि वह आपकी दुश्मन है, लेकिन यह सच नहीं है। इच्छा वह है जो आपका जीवन बनाती है।

तो फिर, इच्छाओं का क्या करें?

उनसे लड़ना व्यर्थ है। जीवन में आप जिसे सर्वश्रेष्ठ मानते हैं उसकी इच्छा रखिए। आपकी जितनी भी इच्छाएँ हैं, उन सभी को उस श्रेष्ठ लक्ष्य की ओर मोड़ दीजिए जिसके बारे में आपने सोचा है। अपनी इच्छाओं को सही दिशा का रुख करने के लिए तैयार कीजिए। इतना ही काफ़ी होगा।

इच्छा आपको अपनी परम प्रकृति की ओर सभी सीमाओं से परे ले जाने का एक साधन है। असीम तक रुक-रुक कर नहीं पहुँचा जा सकता है। यदि आपकी इच्छाओं की असीमता की अभिव्यक्ति चरणों में होगी, तो उसका कोई लाभ नहीं होगा - वह एक अंतहीन दौड़ की तरह होगी, जिसका अंदाज़ आप भी अनंत काल तक नहीं लगा पाएँगे। अपनी इच्छाओं को उड़ान भरने दीजिए। इसे दबाकर मत रखिए। इच्छा के असीम होने में ही आपकी परम प्रकृति है।

मन

जिमनास्ट के रूप में जोकर

एक बार जब आप और आपके मन की गतिविधियों के बीच एक दूरी आ जाती है, फिर मन जंजाल नहीं रह जाता। तब यह एक शानदार लय में आ जाता है; एक ज़बरदस्त संभावना बन जाता है।

पिछले कुछ समय में, मन या दिमाग़ की गतिविधियों, या खासकर मस्तिष्क की गतिविधियों को समझने के लिए काफ़ी काम हुआ है। अगर आप मस्तिष्क में हलचल मचाते न्यूरॉन पर ग़ौर करें तो आप पाएँगे कि इनकी गतिविधि में ज़बरदस्त तालमेल होता है। शरीर का ठीक से काम करना इस तालमेल का ही नतीजा है। न्यूरॉन की गतिविधियों में असाधारण समायोजन की वज़ह से ही इस वक़्त भी शरीर में करोड़ों चीज़ें हो रही हैं।

लेकिन दुर्भाग्य से, ज़्यादातर लोगों के अनुभव में उनका मन एक जंजाल - एक सर्कस बन गया है। हालाँकि, सर्कस असल में बेहतरीन तालमेल का नमूना है, जिसे जानबूझकर बेतरतीब जैसा दिखाया जाता है। यहाँ तक कि सर्कस का जोकर भी एक जिमनास्ट होता है, उसमें ज़बरदस्त क़ाबिलियत होती है। वह जो भी करता है उसमें भरपूर समायोजन होता है, फिर भी उसे जोकर जैसा बनाकर रखा जाता है।

अहम मुद्दा यह है कि हम इस सर्कस को कैसे चलाते हैं। सवाल यह है कि यह दिमाग़ - जो हमारे जीवन में सबसे चमत्कारिक संभावना है - एक पीड़ा पैदा करने वाली मशीन क्यों बन गया है?

आइए अब इसको इस तरह से देखते हैं। आप कब अच्छा महसूस करते हैं? जब आप ख़ुश और आनंदित होते हैं, है कि नहीं? चाहे आप बीमार ही क्यों न हों, अगर आप प्रसन्नचित हैं तो आपको अच्छा महसूस होता है। तो, ख़ुशहाल होने का मतलब है कि आपको अपने भीतर सुखद महसूस हो रहा है। अगर आपका शरीर सुखद महसूस कर रहा है, तो हम इसे स्वास्थ्य कहते हैं। अगर यह बहुत सुखद हो जाता है, तो हम कहते हैं कि उसे सुख मिल रहा है। अगर आपका मन सुखद महसूस कर रहा है, तो हम इसे शांति कहते है। अगर वह ज़्यादा सुखद हो जाता है तो हम इसे आनंद कहते है। अगर आपकी भावनाएँ

सुखद महसूस करती हैं, तो हम इसे प्रेम कहते हैं। अगर वह बहुत ज़्यादा सुखद हैं तो हम उसे करुणा कहते हैं। अगर आपकी जीवन-ऊर्जाएँ सुखद हो जाती हैं, तो हम इसे कृपा कहते हैं। अगर वह बहुत ज़्यादा सुखद होती हैं, तो हम उसे परमानंद कहते हैं। हर इंसान बस यही तो चाह रहा है, है कि नहीं?

अगर मैं आपसे तब मिलूं जब आप बहुत ख़ुश महसूस कर रहे हों, तब आप एक शानदार और उदार इंसान लगते हैं। यह बात हर इंसान पर लागू होती है। लेकिन अगर आपसे मेरी मुलाक़ात तब हो जब आप बहुत दुखी या परेशान हों, तो आप बहुत ख़राब इंसान लगते हैं। आप जब अंदर से बहुत ख़ुश महसूस कर रहे होते हैं, तो आप ख़ुशी ज़ाहिर करते हैं। जब आप नाख़ुश होते हैं, तो नाख़ुशी ज़ाहिर करते हैं। आप अपने पड़ोसी के लिए क्या चाहते हैं, यह एक बहस की चीज़ हो सकती है, लेकिन आपको ख़ुद के लिए चरम स्तर की ख़ुशी चाहिए, वह भी हमेशा!

तो हर इंसान वास्तव में अपने भीतर और बाहर ख़ुशी तलाश रहा होता है। जब बाहरी ख़ुशी आती है तो यह लाखों चीज़ों पर निर्भर करती है। किसी का भी उन पर पूरा क़ाबू नहीं है। हम बाहरी स्थितियों को संभाल सकते हैं, लेकिन हम उन्हें कुछ हद तक ही मन-मुताबिक़ बना कर सकते हैं। न तो परिवार में, न ही नौकरी में, और न ही दुनिया में आप सौ फ़ीसदी वैसे हालात बना सकते हैं, जैसा आप चाहते हैं। अगर यह आपके हक़ में इक्यावन फ़ीसदी भी हो, तो आप काफ़ी बेहतर स्थिति में हैं; आपका अच्छा नियंत्रण है। लेकिन जब आंतरिक स्थिति की बात आती है, तो उसमें सिर्फ़ एक ही चीज़ शामिल है: और वह हैं आप। कम से कम आपको तो वैसे होना चाहिए, जैसा आप चाहते हैं। दुनिया का आपके कहे अनुसार न चलना समस्या नहीं है। आप ख़ुद जैसे होना चाहते हैं, अगर वैसे ही हो पाते, तो यह तो पक्का है कि आप ख़ुद को दुख नहीं देते। आप बस अपने भीतर कल्पना करके अधिक से अधिक आनंद पैदा करते।

'आख़िर ऐसा क्यों है कि जैसा मैं चाहता हूँ वैसा नहीं हो पाता हूँ?' ऐसा सिर्फ़ इसलिए है, क्योंकि आपके भीतर बुनियादी चीज़ें आपसे निर्देश नहीं ले रही हैं।

एक बार की बात है। एक औरत सोने गई। नींद में उसे एक सपना आया। सपने में उसने देखा कि एक भारी-भरकम आदमी उसे घूर रहा है। वह उसके पास, और पास आता गया। अब वह उसकी साँसें भी महसूस कर रही थी। वह सिहर उठी... डर से नहीं। फिर औरत ने पूछा, 'तुम मेरे साथ क्या करोगे?'

उस आदमी ने कहा, 'अरे देवी जी, यह आपका सपना है!'

आपके मन में जो कुछ चल रहा है, वह बस एक सपना है, है कि नहीं? अब समस्या यह नहीं है कि जीवन वैसा नहीं चल रहा जैसे आप चाहते हैं; आपके सपने भी वैसे नहीं आते, जैसे आप चाहते हैं!

हर तरह के क्लेश - जिसे इंसान झेल रहे हैं - उनके मन में ही पैदा होता है।

अभी सबसे बड़ी समस्या यह है कि आपका दिमाग़ वैसे काम नहीं कर रहा, जैसे कि आप चाहते हैं। हम यह उम्मीद कर रहे हैं कि हमारे लिए बाहरी हालात इसे ठीक करेंगे, लेकिन इन चीज़ों को भीतर से ही ठीक करना होगा। ख़ुशी और ग़म दोनों ही आपके भीतर पैदा होते हैं; वे कभी आप पर बाहर से नहीं बरसते। यह बस इस पर निर्भर करता है कि आप बाहर से उकसाने पर कैसी प्रतिक्रिया करते हैं। अंदर से कार्य करने के बजाए, आप बाहरी हालात पर प्रतिक्रिया कर रहे हैं, और इस वज़ह से आपके भीतर नाख़ुशी भरती जाती है। हर तरह के क्लेश - जिसे इंसान झेल रहे हैं - उनके मन में ही पैदा होता है।

योग का पूरा सिस्टम बस एक तकनीक है - आपके और आपके मन के बीच दूरी बनाने के लिए। एक बार जब आप और आपके दिमाग़ की गतिविधियों के बीच एक दूरी आ जाती है, फिर दिमाग़ कोई जंजाल नहीं रह जाता। यह एक शानदार लय में आ जाता है, एक असाधारण संभावना बन जाता है, जो आपको ज़बरदस्त ऊंचाइयों तक ले जा सकता है।

योग का मतलब है - ऐसी असलियत की तरफ़ बढ़ना जो आपके अनुभव में मौजूद हो, जहाँ कोई इंसान अस्तित्व की परम प्रकृति को जानता है कि यह वाकई में है क्या। योग एकत्व का अनुभव है, न कि कोई दृष्टिकोण, दर्शन, या सिद्धांत, जिसे आप मन में बैठा लेते हैं। अगर आप अनुभव के आधार पर नहीं बल्कि बौद्धिक स्तर पर ब्रह्मांड के एकत्व का दावा करते हैं, तो यह आपको किसी चाय पार्टी में लोकप्रिय बना सकता है, या आपको एक ख़ास सामाजिक दर्जा भी दे सकता है। आपको नोबेल पुरस्कार भी मिल सकता है। लेकिन इससे कोई दूसरा मक़सद पूरा नहीं होगा।

बौद्धिक स्तर पर हर चीज़ को एक देखना, दरअसल यह इंसान को नुक़सान पहुँचा सकता है। लोग हर तरह की ऊट-पटाँग हरकतें करने लग जाते हैं जब तक कि कोई उन्हें एक अच्छा सबक़ नहीं सिखा देता। चीज़ों को ज़िंदगी और मौत तक पहुँचने की ज़रूरत नहीं है। आप देखेंगे कि बात जब पैसे की होती है, तो दायरा साफ़ होता है: 'यह मेरा है, वह तुम्हारा है।' ऐसे मौक़े पर, आपके और मेरे एक होने का सवाल ही नहीं उठता!

एक बार ऐसा हुआ कि शंकरन पिल्लई वेदांत की क्लास में गए। शिक्षक पूरे जोश में थे: "आप यहीं नहीं हैं, आप हर जगह हैं। 'आपका' और 'मेरी' जैसी कोई चीज़ नहीं होती। सब कुछ आपका है। आप जो देखते, सुनते, चखते, सूँघते, छूते हैं वह वास्तविकता नहीं है - यह सब माया है, भ्रम है। सब कुछ एक है।"

यह बात शंकरन पिल्लई के भीतर गहराई में बैठ गई। वह निकले और वेदांत के बारे में सोचते-सोचते सो गए। वह सुबह उठे तो पूरी तरह जोश में थे। आम तौर पर उन्हें सोते रहना पसंद था, लेकिन इस वेदांत की वज़ह से, उन्होंने सुबह उठते ही सोचना शुरू कर दिया, 'यहाँ

ऐसा कुछ भी नहीं है जो मेरा नहीं है। सब कुछ मेरा है। दुनिया में जो कुछ भी है वह मैं ही हूँ, और सब कुछ माया है।'

आप भी जानते हैं कि आपका दर्शन चाहे कुछ भी हो, भूख तो आपको लगती ही है। तो वह अपने पसंदीदा रेस्तरां में गए, काफ़ी सारा नाश्ता ऑर्डर किया। वे ख़ुद से यह कहकर खाने लगे, 'मैं ही भोजन हूँ, भोजन में भी मैं हूँ। जो परोस रहा है वह भी मैं हूँ। जो खा रहा है वह भी मैं हूँ।' वेदांत!

योग एकत्व का अनुभव है, न कि कोई दृष्टिकोण, दर्शन, या सिद्धांत, जिसे आप मन में बैठा लेते हैं।

उन्होंने अपना नाश्ता खत्म किया, और पेट भर जाने पर आस पास देखा। उन्होंने देखा कि रेस्तरां का मालिक सामने बैठा था। उनमें वेदांत जारी रहा, 'यह सब मेरा है, जो मेरा है वह तेरा है, जो तेरा है वह मेरा है।' वह उठे और बाहर जाने लगे। जब सब कुछ आपका है, तो बिल देने का सवाल ही कहाँ है?

जब वह काउंटर के सामने से गुजरे, जहाँ कैश-बॉक्स रखा था, उसी समय मालिक किसी काम से बाहर चला गया। अब शंकरन पिल्लई ने देखा कि दराज में ढेर सारे नोट पड़े थे। तुरंत, वेदांत ने उनको बताया, 'सब कुछ तुम्हारा है। तुम इसमें और उसमें कोई फ़र्क़ नहीं कर सकते।' चूँकि उनकी जेब खाली थी, इसलिए उन्होंने बक्से में हाथ डाला, कुछ पैसे उठाकर अपनी जेब में भरे और चल दिए। वह किसी को लूट नहीं रहे थे, बस वेदांत का पालन कर रहे थे।

रेस्तरां से कुछ लोग उनके पीछे भागे और उन्हें पकड़ लिया। शंकरन पिल्लई ने कहा, 'तुम किसे पकड़ रहे हो? तुम जिसे पकड़ रहे हो वह भी तुम हो। पकड़ने वाले भी तुम हो। जो मेरे पेट में है वह तुम्हारे पेट में भी है, तो मैं किसे पैसे दे सकता हूँ?'

मालिक चकरा गया! वह बस इडली, डोसा, वड़ा जानता था! अगर कोई चोर भागने की कोशिश करे, तो वह उसे पकड़ना और पीटना जानता था। लेकिन जब शंकरन पिल्लई ने कहा, 'जो पकड़ता है वह भी मैं हूँ, जो पकड़ा गया वह भी मैं हूँ,' तो ऐसे में, वह समझ नहीं पा रहा था कि क्या किया जाए। इसलिए वह उन्हें अदालत ले गया।

वहाँ भी शंकरन पिल्लई ने अपना वेदांत जारी रखा। जज ने उन्हें हर तरह से समझाने की कोशिश की, लेकिन कोई फ़ायदा नहीं हुआ। फिर जज ने कहा, 'ठीक है, साठ कोड़े लगाए जाएँ।'

पहला कोड़ा... बड़ी तकलीफ़ हुई।

दूसरा कोड़ा... वह चिल्लाने लगे।

तीसरा कोड़ा... उनकी चीख़ निकल गई।

फिर जज ने कहा, 'कोई बात नहीं, जो तुम्हें मार रहा है वह भी तुम हो, जो मार खा रहा है वह भी तुम हो, तो कौन किसे कोड़े मार सकता है? सब माया है। इसलिए पीठ पर साठ कोड़े लगाए जाएँ।'

अब शंकरन पिल्लई रोने लगे, 'बस, अब और वेदांत नहीं। मुझे अकेला छोड़ दो!'

तो जब आप सब कुछ सिर्फ़ बौद्धिक स्तर पर समझते हैं, तब ऐसी भ्रामक स्थितियाँ पैदा होती हैं। लेकिन अगर अनुभव के धरातल पर 'एकत्व' एक हक़ीक़त बन जाता है, तो फिर कोई बचकानी हरकत नहीं होगी, और जीवन एक ज़बरदस्त अनुभव बन जाएगा।

अगर आप मन की बकवास को रोकने की कोशिश करेंगे, तो आप पागल हो जाएँगे, क्योंकि हमारे मन के तीन पैडल एक्सलरेटर हैं; जिसमें न ब्रेक है, न ही क्लच, कुछ भी नहीं है। क्या आपने कभी इस पर ध्यान दिया है? आप चाहे जो भी करने की कोशिश करें, मन सिर्फ़ और तेज भागता है, लेकिन अगर आप इस पर ध्यान नहीं देते हैं, तो आपके विचार धीरे-धीरे कम होते जाएँगे।

व्यक्तित्व एक विचार है, सार्वभौमिकता कोई विचार नहीं है, यह एक हक़ीक़त है। दूसरे शब्दों में, योग का मतलब है कि आप अपनी सारी धारणाएँ दफ़न कर देते हैं। योग बस 'चित्त वृत्ति निरोध' है। इसका मतलब है, अगर आपके मन की गतिविधियां रुक जाती है और आप फिर भी सजग हैं, तब आप योग में हैं।

अगला क़दम

ख़ुद को कम से कम हर घंटे में एक बार याद दिलाते रहें कि आपके पास जो कुछ भी है, मसलन आपका पर्स, आपका थैला, आपका पैसा, आपके रिश्ते और आपके शरीर व दिल का भारीपन - सब आपके द्वारा एक ख़ास समय में इकठ्ठा किया गया है। आप इस बुनियादी सच्चाई के प्रति जितना अधिक सजग होंगे, उतना ही आपके भीतर चीज़ो या लोगों से अपनी पहचान बनाने का भाव कम होता जाएगा और आपमें हर चीज़ के प्रति एक गहरे समावेश का भाव, सहभागिता का भाव आता जाएगा। तब आप उन्माद से ध्यान की ओर बढने लगेंगे।

धार बनाना

ज़िंदगी चलाने के लिए बुद्धि एक शानदार साधन है। लेकिन साथ ही, यह एक घोर रुकावट भी है जो आपको जीवन के एकत्व को अनुभव नहीं करने देती।

अगर आप सतही तौर पर देखें तो हम मन को तीन हिस्सों में बाँट सकते हैं: मन के अंतर करने वाले आयाम को बुद्धि कहते हैं; दूसरा आयाम है याद्दाश्त, संचय करने वाला मन, जो जानकारी इकट्ठा करता है; और इसका जो तीसरा आयाम है उसे प्रज्ञा कहते हैं।

पहला चीज़ों में फ़र्क़ करने वाला हिस्सा है। आप एक इंसान और पेड़ में अंतर कर पाते हैं क्योंकि आपकी बुद्धि काम कर रही है। आप जानते हैं कि आपको दरवाज़े से होकर जाना है, दीवार में से नहीं, क्योंकि आपकी बुद्धि काम कर रही होती है। बिना इस आयाम के आप इस धरती पर काम नहीं चला सकते।

आपके मन के भेद करने वाले इस आयाम की प्रकृति हर चीज़ को विभाजित करते जाने की है। आधुनिक शिक्षा की प्रकृति भी भेद करने वाली है। तो लोग इस सीमा तक चीज़ें विभाजित करते चले गए कि अदृश्य परमाणु के भी टुकड़े-टुकड़े डाले। एक बार आपने इस बुद्धि को खुली छूट दे दी, तो यह जिसे भी देखेगी उसके टुकड़े कर देगी। यह आपको किसी भी चीज़ के साथ पूर्णत: नहीं होने देती। ज़िंदगी चलाने के लिए बुद्धि एक शानदार साधन है। लेकिन साथ ही, यह एक घोर रुकावट भी है जो आपको जीवन के एकत्व को अनुभव नहीं करने देती।

बुद्धि रुकावट इसलिए बन जाती है, क्योंकि आप उसे मन के संचय करने वाले हिस्से (याद्दाश्त) में डुबोए रहते हैं। आपने अब तक जो इकट्ठा किया है, सिर्फ़ उसी के माध्यम से आप अपनी बुद्धि को काम करने देते हैं। चलिए, इसे ऐसे समझते हैं: मन में उठने वाला हर विचार सिर्फ़ पहले से इकट्ठा की गई जानकारी से आ रहा है। तो जब आप अपनी बुद्धि को मन के संचय करने वाले आयाम के भरोसे छोड़ देते हैं, तब वह अपना पैनापन खो देती है और एक फंदा बन जाती है। उसी बुद्धि को पैना किया जा सकता है, बशर्ते आप मन के एक

और हिस्से, यानी अपनी जागरूकता को जगा दें। एक बार जब बुद्धि जागरूकता से सराबोर हो जाती है, तो आपके मन का भेद करने वाला आयाम मुक्ति का साधन बन जाएगा।

दिमाग़ का संचय करने वाला हिस्सा बस समाज का कचरे वाला डिब्बा है। यह सिर्फ़ आपके द्वारा बाहर से जमा की हुई धारणाओं का ढेर है। जो भी आपसे मिलता है वह आपके दिमाग़ में कुछ-न-कुछ ठूँस देता है और आगे बढ जाता है: आपके माता-पिता, टीचर, दोस्त, दुश्मन, उपदेशक और हर कोई। आपके पास कोई विकल्प नहीं होता कि किससे ग्रहण करें और किससे नहीं। अगर आप कहते हैं, 'मैं इस इंसान को पसंद नहीं करता,' तो किसी दूसरे की तुलना में, उससे आप कहीं ज़्यादा ग्रहण कर लेते हैं - आपके मन में उसके बारे में काफ़ी ज़्यादा कचरा भर जाता है! आपके सिर में जिस भी क़िस्म का कचरा भरा है, उसे इस्तेमाल करने की आपकी क़ाबिलियत तक ही आपकी बुद्धि सीमित हो जाती है।

आपके दिमाग़ में हर छोटी-से-छोटी जानकारी, लोगों, चीज़ों और घटनाओं की छाप, आपकी पाँच इंद्रियों के ज़रिए आती है। आपकी इंद्रियाँ हमेशा सिर्फ़ तुलना द्वारा ही हर चीज़ को जानती-बूझती हैं। जहाँ तुलना होती है, वहाँ हमेशा द्वैतता होती है, तो इंद्रियाँ लगातार जीवन की द्वैतता को स्थापित कर रही हैं। वे किसी चीज़ का सिर्फ़ एक हिस्सा ही देख या जान सकती हैं। वे किसी चीज़ को पूर्णता में कभी नहीं समझ सकतीं। मान लीजिए कि मुझे आपको अपना हाथ दिखाना है: अगर आप मेरे हाथ का एक साइड देखते हैं, तो आप इसका दूसरा साइड नहीं देख पाएँगे। अगर मैं दूसरा साइड दिखाता हूँ, तो आप यह साइड नहीं देख पाएँगे। तो किसी चीज़ के बारे में आपकी समझ टुकड़ों में बनती है, और बुद्धि आपको पूरी चीज़ का सिर्फ़ भ्रम दे सकती है।

चूँकि आपके मन में जमा सारी जानकारी टुकड़ों में मौजूद है, और जब आप अपनी बुद्धि को मन के इस संचय करने वाले हिस्से में डुबोकर रखते हैं, तो आपकी बुद्धि जीवन के बारे में बहुत ग़लत नतीजे निकाल लेती है। लोग विचारों में जितना ज़्यादा डूबे रहते हैं, वे उतना ही आनन्द-रहित हो जाते हैं। यह दुर्भाग्यपूर्ण है। विचार कोई मुद्दा नहीं है, लेकिन इसके साथ पहचान बना लेना समस्या है। जिन लोगों की सोच स्पष्ट है उन्हें ख़ुश रहना चाहिए। कई लोग, जितना ज़्यादा वे सोचते हैं, उतने ही ज़्यादा हँसने के नाक़ाबिल हो जाते हैं। उन्होंने अपनी भेद-बुद्धि को इंद्रियों की समझ की सीमाओं का ग़ुलाम बना दिया है।

अगर आप अपनी बुद्धि को लगातार जागरूकता से पोंछकर साफ़ करते रहते हैं, तो इसकी धार बहुत पैनी हो जाती है। यह सच को झूठ से काटकर अलग कर सकती है, और आपको जीवन के बिलकुल अलग आयाम में ले जाती है।

अगर आप अपनी बुद्धि को लगातार जागरूकता से पोंछकर साफ़ करते रहते हैं, तो इसकी धार बहुत पैनी हो जाती है। यह सच को झूठ से काटकर अलग कर सकती है, और आपको जीवन के बिलकुल अलग आयाम में ले जाती है। अगर किसी को विकास करना है, अगर कोई दिमाग़ की सहायता से अपनी परम प्रकृति तक पहुँचना चाहता है, तो उसे अपनी बुद्धि सही मायने में 'असली भेद' करने वाली बनानी होगी। यह हर चीज़ को अच्छे और बुरे, सही और ग़लत में बाँटने के संदर्भ में नहीं, बल्कि यह देखने के लिहाज से है, कि क्या असलियत है और क्या भ्रम है, क्या अस्तित्वगत है और क्या मनोवैज्ञानिक है।

अगला क़दम

अगर आप किसी रस्सी पर चलते हैं, तो आपके पास सजग रहने के अलावा और कोई रास्ता नहीं है। अगर आपकी बुद्धि लगातार अच्छे और बुरे में से चुन रही है, तो यह एक पूर्वाग्रह-ग्रस्त बुद्धि बन गई है। अगर यह दुनिया को अच्छे और बुरे में बाँटने में लगी हुई है, तो आप शर्तिया गिरेंगे ही। उस रस्सी के शाब्दिक अर्थ में मत जाइए। आप बस शरीर की हरकतों और हावभाव में कुछ हद तक सटीकता व स्पष्टता लाने की कोशिश कर सकते हैं। (अगर आप हठ-योग साधना करते हैं, तो यह ख़ुद-ब-ख़ुद होना चाहिए।) यह ख़ुद के प्रति सजग होने या दिखावा करने के बारे में नहीं, बल्कि सटीक होने के बारे में है। अपने शरीर के साथ ऐसा करके देखें। हर हरकत, हर हावभाव में सटीकता लाएँ। यह अपनी बुद्धि को जागरूकता में डुबोने का एक तरीक़ा है।

जागरूकता ही जीवंतता है

जागरूकता कोई ऐसा चीज़ नहीं है जो आप करते हैं। जागरूकता ही जीवंतता है। आप जागरूकता ही हैं।

आखिर जागरूकता है क्या? अलग-अलग लोगों के लिए इसके मायने भी अलग हैं। जब हम 'जागरूकता' कहते हैं, तो इसे मन की सतर्कता समझने की ग़लती न करें। दिमाग़ की सतर्कता दुनिया में ख़ुद को बरकरार रखने की आपकी क्षमता को बढ़ाएगी। यह सतर्कता उस मायने में है जो एक कुत्ते में होती है। जागरूकता कोई ऐसा चीज़ नहीं है जो आप करते हैं। एक अवस्था में होने और कुछ करने के बीच फ़र्क़ होता है। जागरूकता कुछ और नहीं बल्कि आप ही हैं। जागरूकता ही जीवंतता है।

नींद, अनिद्रा, मृत्यु - ये जागरूकता के बस अलग-अलग स्तर हैं। मान लीजिए कि आप ऊँघ रहे हैं और किसी ने आपको कोहनी मार दी। उफ! आप अचानक इस दुनिया में लौट आते हैं! यह कोई छोटी बात नहीं है। आपने एक पल में पूरे अस्तित्व को फिर से रच लिया, है कि नहीं? वो दुनिया जो आपके अनुभव से ग़ायब थी, अचानक प्रकट हो जाती है। सात दिनों में नहीं, बल्कि एक पल में।

आप यह कैसे जानते हैं कि पूरा अस्तित्व मौजूद है या नहीं? सिर्फ़ अपने अनुभव से; उसका कोई दूसरा सबूत नहीं है। जागरूकता वह चीज़ है जो इस अस्तित्व को या तो पैदा कर सकती है या उसे मिटा सकती है। अगर यह नहीं है तो पूरा अस्तित्व ग़ायब हो जाता है। जागरूकता का जादू बस यही है। आप अपनी जागरूकता अलग-अलग स्तर तक ले जा सकते हैं। जैसे-जैसे यह ऊपर, और ऊपर जाती है, अस्तित्व के बिलकुल नए आयाम आपके अनुभव में खुलते जाते हैं। ऐसी दुनिया, जिनके बारे में किसी ने सपने में भी नहीं सोचा होगा, आपके लिए एक जीती-जागती वास्तविकता बन जाती हैं।

मान लीजिए आपको किसी सोते हुए इंसान से उसे बिना जगाए यह पूछना होता, 'क्या दुनिया का अस्तित्व है?' उसका जवाब 'नहीं' होगा। जहाँ तक उसका सवाल है, उसके लिए दुनिया का अस्तित्व नहीं है, क्योंकि वह जागरूक नहीं है। लेकिन नींद में भी आप पूरी तरह

बेखबर नहीं होते। सोए हुए इंसान और मरे हुए इंसान के बीच फ़र्क़ जागरूकता का होता है।

इसी तरह से, जगे हुए आदमी और प्रबुद्ध आदमी के बीच में भी एक फ़र्क़ होता है। प्रबुद्ध आदमी भी सोता है, लेकिन उसने इतनी जागरूकता हासिल कर ली है कि उसका कुछ हिस्सा नहीं सोता। उसके लिए भी शरीर आराम कर रहा होता है, लेकिन उसका कुछ हिस्सा हमेशा जाग रहा होता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि उसने अपनी जागरूकता को एक दूसरे स्तर तक पहुंचा दिया है।

जागरूकता सबको साथ शामिल करने की प्रक्रिया है, इस पूरे अस्तित्व को गले लगाने का एक तरीक़ा है। आप इसे कर नहीं सकते, लेकिन आप सही माहौल बना सकते हैं, जिससे यह ख़ुद-ब-ख़ुद हो जाए। जागरूक बनने की कोशिश मत कीजिए। यह कारगर नहीं होगा। अगर आप अपने शरीर, मन और ऊर्जा का सही ढंग से तालमेल रखते हैं और उसे विकसित करते हैं, तो जागरूकता अपने आप खिलेगी। आप जैसे अभी हैं, उसकी तुलना में कहीं ज़्यादा जीवंत हो जाएँगे।

जागरूकता सबको साथ शामिल करने की प्रक्रिया है, इस पूरे अस्तित्व को गले लगाने का एक तरीक़ा है।

अगला क़दम

आप इस प्रयोग को आज ही आज़मा सकते हैं। जब आप जगे-हुए से नींद की तरफ़ बढ़ते हैं - उस क्षण में जागरूक रहने की कोशिश करें। यह अभ्यास, इस किताब के साथ दी गई सीडी के निर्देशों को पालन करते हुए, बिस्तर पर किया जा सकता है। अगर आप आख़िरी पल में जागरूक रह सकते हैं, तो नींद के दौरान भी जागरूक रहेंगे। अगर आप मृत्यु के पल में जागरूक हैं, तो उसके बाद भी जागरूकता कायम रहेगी। नींद के साथ अभ्यास करना शुरू करें। नींद और कुछ नहीं, बल्कि अस्थायी मृत्यु है। हर दिन आपके पास इस आयाम के प्रति जागरूक होने की संभावना मौजूद है।

कल्प वृक्ष

अगर आप एक शक्तिशाली विचार पैदा करते हैं और इसे बाहर भेजते हैं, तो यह हमेशा ख़ुद को साकार करेगा।

आपका मन पाँच अलग-अलग अवस्थाओं में हो सकता है।

आपका मन निष्क्रिय हो सकता है - इसका मतलब हुआ कि यह बिलकुल भी सक्रिय नहीं है। यह शुरुआती अवस्था में है। अगर आप इसे ऊर्जावान बनाते हैं, तब यह सक्रिय हो जाता हैं, लेकिन बिखरा हुआ रहता है। अगर आप इसे और ऊर्जावान बनाते हैं, तो यह बिखरा तो नहीं रहता, लेकिन आगे-पीछे होता रहता है। अगर आप इसे और ऊर्जावान बनाते हैं, तो यह एक लक्ष्य पर केंद्रित हो जाता है। जब इसे और भी ऊर्जावान बनाते हैं, तो यह सचेतन हो जाएगा। अगर आपका दिमाग़ सचेतन है, तो यह जादू बन जाता है; एक चमत्कार बन जाता है; तब यह परे जाने के लिए एक सेतु बन जाता है।

निष्क्रिय मन से कोई समस्या नहीं होती। ऐसा इंसान जो सरल मन वाला है, जिसकी बुद्धि अभी उत्तेजित नहीं है, उसे कोई समस्या नहीं होती। वह ठीक से खाता है, और अच्छे से सोता है। सिर्फ़ वे लोग नहीं सो सकते, जो सोच सकते हैं! सरल दिमाग़ वाले लोग, तथाकथित बुद्धिजीवियों की तुलना में, अपने शरीर के सारे क्रियाकलाप काफ़ी अच्छी तरह से करते हैं। उनके अंदर एक तरह की शांति होती है, क्योंकि खलल और गड़बड़ी पैदा करने के लिए आपको थोड़ी बुद्धि की ज़रूरत होती है। एक निष्क्रिय मानव दिमाग इंसानी प्रकृति की तुलना में जानवर प्रकृति के ज़्यादा करीब होता है।

जिस पल आप ऊर्जा भरते हैं, आपका मन सक्रिय हो उठता है। लेकिन यह बिखरा हुआ हो सकता है। कुछ लोग जब आध्यात्मिक अभ्यास की शुरुआत करते हैं, तो उन्हें मानसिक प्रखरता के एक नए स्तर का अनुभव हो सकता है। अगर माहौल ठीक नहीं है तो वे उसे संभाल नहीं पाते। उनके सिस्टम में ऊर्जा के नए स्तर से पैदा हुई मन की प्रखरता को कुछ लोग व्याकुलता समझ सकते हैं। लोगों के अंदर एक मनोविकार फैल रहा है - उनमें हर नई चीज़ से डरने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन असलियत में, वह इंसान सिर्फ़ निष्क्रियता से

जीवंतता के नए स्तर की तरफ़ बढ़ रहा होता है।

ऐसे लोग जिनका मन बहुत बिखरा हुआ है उन्हें आध्यात्मिक अभ्यास के बाद इसमें सुधार का अनुभव होता है। लेकिन अब मन इधर-उधर होने लगता है - एक दिन इस तरफ़, अगले दिन दूसरी तरफ़। हालाँकि, बिखरे होने की तुलना में यह काफ़ी बड़ा सुधार है, क्योंकि पहले हर पल मन दस जगह पर भटकता था।

अगर मन पहले से ही इधर-उधर डोलने वाला है और आप इसे ज़्यादा ऊर्जावान बनाते हैं, तो धीरे-धीरे मन एक बिंदु पर केंद्रित होने लगता है। यह और भी अच्छा है, लेकिन सबसे महत्त्वपूर्ण यह है कि मन को सचेतन हो जाना चाहिए। यह आपका कंप्यूटर, कार या अंतरिक्ष यान नहीं, बल्कि मानव मन है, जो इस अस्तित्व की सबसे चमत्कारिक चीज़ है - बशर्ते आप इसे सचेतन होकर इस्तेमाल करें। ऐसा क्यों होता है कि किसी इंसान को सफलता बड़ी आसानी से और सहज मिल जाती है, जबकि दूसरे को उसके लिए संघर्ष करना पड़ता है? इसकी वज़ह यह है कि पहला इंसान जो चाहता है, वैसा ही सोचता है, जबकि दूसरा अपने ही ख़िलाफ़ सोचता है।

एक सुस्थापित और सुव्यवस्थित मानव मन को कल्पवृक्ष कहते हैं, यानी एक ऐसा पेड़ जो मनचाहा वरदान देता है।

इस तरह के मन में आप जो भी माँगते हैं वह साकार हो जाता है। आपको बस इतना करना है कि इस मन का विकास उस हद तक करना है, जहाँ यह एक कल्पवृक्ष बन जाए, न कि पागलपन का स्रोत।

एक बार जब आपके विचार व्यवस्थित हो जाते हैं, तो आपकी भावनाएँ भी व्यवस्थित हो जाएँगी। एक बार जब आपके विचार और भावनाएँ व्यवस्थित हो गईं, तो आपकी ऊर्जा भी उसी दिशा में व्यवस्थित हो जाती है। इनके व्यवस्थित होने के बाद, आपका शरीर भी व्यवस्थित हो जाएगा। जब ये सभी एक दिशा में व्यवस्थित हो जाते हैं, तब आप जो चाहते हैं, उसकी रचना करने और उसे प्रकट करने की आपकी क्षमता अद्भुत होती है।

अगर आपका दिमाग़ सचेतन है, तो यह जादू बन जाता है; एक चमत्कार बन जाता है; तब यह परे जाने के लिए एक सेतु बन जाता है।

आज आधुनिक विज्ञान ने यह साबित कर दिया है कि संपूर्ण अस्तित्व बस ऊर्जा की एक गूँज है, एक कंपन है। इसी तरह, आपका विचार भी एक कंपन है। अगर आप एक शक्तिशाली विचार पैदा करते हैं और इसे बाहर भेजते हैं, तो यह हमेशा ख़ुद को साकार करेगा। इसके घटित होने के लिए, यह ज़रूरी है कि आप नकारात्मक विचार प्रक्रिया पैदा

करके अपने विचार को अवरुद्ध और कमज़ोर न बनाएँ।

आम तौर पर, लोग नकारात्मक विचारों को हटाने के लिए आस्था का सहारा लेते हैं। एक बार जब आप एक सोचने वाले इंसान बन गए, तब आपकी आस्था शायद ही कभी बहुत गहरी हो पाती है। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप ख़ुद को कितना आस्थावान मानते हैं, कहीं न कहीं आपके मन में संशय ज़रूर पैदा होता है। आपका मन इस तरह का बना है कि अगर इस पल आपके सामने यहाँ भगवान ही क्यों न प्रकट हो जाएँ, आप उनके सामने समर्पण नहीं करेंगे। आप इसकी जाँच कराना चाहेंगे कि वह सचमुच भगवान हैं या नहीं। इस तरह का दिमाग़ रखकर आस्था में अपना समय मत गँवाइए।

इसका एक दूसरा तरीक़ा भी है, जो प्रतिबद्धता का है। आप जिसकी वाकई परवाह करते हैं, उसे साकार करने के लिए अगर आप उसके प्रति प्रतिबद्ध हो जाते हैं, तो अब एक बार फिर आपके विचार इस तरह से व्यवस्थित हो जाते हैं, कि कोई रुकावट नहीं रह जाती। आप जो चाहते हैं, उस तरफ़ आपके विचार बड़ी आसानी से प्रवाहित होने लगते हैं। एक बार ऐसा हो गया, तब वह ख़ुद-ब-ख़ुद साकार होने लगेगा।

अगला क़दम

आप जिसकी वाकई परवाह करते हैं, उसे बनाने के लिए पहली और सबसे अहम चीज़ यह है कि जो आप चाहते हैं, वह आपके मन में बहुत अच्छी तरह से स्पष्ट होनी चाहिए। क्या आप वाकई यही चाहते हैं? यह खोज बड़ी सावधानी से करें। जीवन में कितनी बार आपको ऐसा लगा है, 'हाँ, मैं यही चाहता था।' जिस पल आप वहाँ पहुँचते हैं, तो आपको एहसास होता है कि यह बिलकुल भी वैसा नहीं है जैसा आपने सोचा था! तो पहले हमें यह खोजबीन करनी चाहिए कि हम वाकई क्या चाहते हैं। एक बार यह चीज़ साफ़ हो जाए तो उस दिशा में विचारों की एक अनवरत प्रक्रिया शुरू हो जाती है। जब आप विचारों का एक स्थिर प्रवाह, बिना दिशा बदले, क़ायम रखते हैं, तो वह आपके जीवन में हक़ीक़त की तरह प्रकट होगा। इसकी गारंटी है।

व्यर्थ की पहचान

किसी चीज़ के बारे में आपकी जानकारी, जो आपके लिए जीता-जागता अनुभव नहीं है, बस निपट कचरा है। हो सकता है कि वह बहुत पवित्र कचरा हो, लेकिन वह आपको मुक्त नहीं करता; वह आपको सिर्फ़ उलझाता है।

चीज़ों में अंतर करने की प्रक्रिया बुद्धि की वज़ह से होती है। बुद्धि पैनी छुरी जैसी होती है जो हर चीज़ को काटकर देखती है और आपको समझने की कुछ क़ाबिलियत देती है। अगर छुरी या चाकू को बिना दिक्क़त चलाना है, तो बहुत ज़रूरी है कि वह जो कुछ भी काटे, वह उससे चिपके नहीं।

मान लीजिए आपने आज केक काटने के लिए चाकू का इस्तेमाल किया; कल आप ब्रेड काटते हैं; परसों आप उससे कुछ और काटते हैं। अगर इन सभी चीज़ों के कुछ अंश चाकू से चिपके रहते हैं, तो कुछ समय बाद यह बेकार हो जाएगा। आपने इसका अनुभव पहले भी किया होगा: आपने पहले प्याज काटा, और उसके बाद आम या सेब काटा। सबका स्वाद प्याज जैसा लगने लगता है। वह चाकू काम की चीज़ से ज़्यादा फिजूल की चीज़ लगने लगता है! या दूसरे शब्दों में कहें, एक बार जब आपकी बुद्धि की पहचान किसी चीज़ के साथ बन जाती है, तो यह उससे बंध जाती है, और तब आपको असलियत का पूरी तरह से विकृत अनुभव होता है।

चलिए आपको एक कहानी सुनाता हूँ। बादशाह अकबर की माँ की मृत्यु तब हो गई थी, जब वे नन्हें शिशु थे। तो उनकी देखभाल के लिए एक ऐसी औरत को रखा गया, जिसका अपना भी एक बेटा था। उस औरत ने अकबर को अपना दूध पिलाया, और बाद में उसे इसके लिए इनाम दिया गया। उसका बेटा उम्र में अकबर से थोड़ा बड़ा था। उसे कुछ गाँव दिए गए और छोटा नवाब बना दिया गया। कई सालों बाद, अकबर मशहूर बादशाह बन गए, लेकिन उस लड़के ने, जिसके पास उतनी बुद्धि और क्षमता नहीं थी, सब कुछ उड़ा दिया। उसकी सारी संपत्ति चली गई।

जब वह बत्तीस साल का हुआ तो उसके मन में एक विचार आया। 'मेरी माँ ने बादशाह का पोलन-पोषण किया, और चूँकि हम दोनों ने ही एक ही माँ का दूध पिया, तो हम एक तरह से आपस में भाई हुए। तो मुझे भी बादशाह होना चाहिए। मैं बड़ा भाई हूँ, इसलिए असली बादशाह तो मुझे होना चाहिए क्योंकि मैं अकबर से बड़ा हूँ।'

अपने मन में यह विचार लिए वह अकबर के पास गया और उससे कहा, 'देखो, मेरी माँ ने तुम्हें पाला-पोसा है, हम दोनों ने एक ही माँ का दूध पिया है। हम दोनों भाई हैं और मैं तुम से बड़ा हूँ। आज मैं ग़रीब हूँ और तुम बादशाह हो। तुम मुझे इस हाल में कैसे छोड़ सकते हो?'

अकबर बहुत भावुक हो गए। उन्होंने उसका स्वागत किया, महल में रखा, और एक राजा जैसा सम्मान दिया। चूँकि वह गाँव में पला-बढ़ा था, इस वज़ह से उस आदमी को महल के तौर-तरीक़े मालूम नहीं थे और उसने कई बेवकूफ़ी भरी हरकतें कीं, फिर भी अकबर कहते रहे, 'वह मेरा बड़ा भाई है।' वह दूसरों से भी उसका परिचय अपने बड़े भाई की तरह कराते।

कुछ दिनों तक यह सब चलता रहा। फिर उस आदमी के जाने का दिन क़रीब आया। उसे किसी काम से अपने गाँव जाना था। अकबर ने कहा, 'ठीक है, तुमने उन गाँवों को खो दिया। अब मैं तुम्हें पाँच नए गाँव दूँगा जिन पर तुम शासन कर सकते हो। वह तुम्हारा अपना एक छोटा सा राज्य होगा।'

तब उस आदमी ने कहा, 'मैं देख रहा हूँ कि तुम इतने कामयाब इसलिए हो, क्योंकि तुम्हारे आस पास तमाम बुद्धिमान लोग हैं। मेरे पास ऐसा कोई भी नहीं है, इसलिए मैंने सब कुछ खो दिया। अगर मेरे पास भी अच्छे सलाहकार और मंत्री होते, तो मैं भी तुम्हारी तरह इतना बड़ा साम्राज्य बना लेता। और तो और, तुम्हारे पास बीरबल है। वह कितना होशियार है। अगर मेरे पास उसके जैसा कोई होता, तो मैं भी बहुत बड़ा शहंशाह बन जाता।'

इस पर अकबर ने कहा, 'अगर तुम चाहो तो बीरबल को अपने साथ ले जाओ।'

वह आदमी ख़ुशी से उछल पड़ा, 'हाँ, अगर बीरबल मेरे साथ हो, तो मैं भी बड़ा बादशाह बन जाऊंगा।'

अकबर ने बीरबल को हुक्म दिया, 'तुम्हें मेरे बड़े भाई के साथ जाना होगा।'

बीरबल ने कहा, 'जहाँपनाह, आपके बड़े भाई को मुझसे बेहतर आदमी मिलना चाहिए। मेरा भी एक बड़ा भाई है। मैं अपने बजाए उन्हें इनके साथ भेज सकता हूँ।'

अकबर को लगा कि यह वाकई बड़ा अच्छा विचार है क्योंकि वह बीरबल को वाकई खोना नहीं चाहते थे। राहत की साँस लेते हुए उन्होंने कहा, 'यह तो बड़ी अच्छी बात है।'

अगले दिन, जब वह आदमी रवाना होने वाला था, तब दरबार में एक शानदार विदाई

समारोह का आयोजन किया गया। हर कोई वहाँ मौजूद था, और इंतजार कर रहा था कि बीरबल कब अपने बड़े भाई को लेकर वहाँ आएँगे।

तभी बीरबल वहाँ अपने साथ एक बैल को लेकर पहुंच गए।

अकबर ने पूछा, 'यह क्या है?'

बीरबल ने कहा, 'यह मेरा बड़ा भाई है। हम दोनों ने एक ही माँ का दूध पिया है।'

एक बार जब हमारी बुद्धि की पहचान किसी चीज़ के साथ जुड़ जाती है, आप उसी पहचान के दायरे के तहत काम करते हैं। आपका दिमाग़, जिसे चैतन्य तक पहुँचने की सीढ़ी होना चाहिए था, वह या तो औसत स्तर पर ठोकरें खाता रहता है या फिर सीधे नर्क में जाने की सीढ़ी बन जाता है।

आप जिस किसी चीज़ के साथ पहचाने जाते हैं, आपके सारे विचार और भावनाएँ उसी पहचान से निकलती हैं। मान लीजिए अभी आप ख़ुद को एक आदमी के तौर पर पहचानते हैं, तो आपके सारे विचार और भावनाएँ उसी पहचान से प्रवाहित होंगी। या अगर आपकी पहचान आपकी राष्ट्रीयता, या धर्म से है, तो आपके विचार उन्हीं पहचानों से पैदा होंगे। आपके जो भी विचार और भावनाएँ हैं, वे कुछ हद तक एक पूर्वाग्रह दर्शाते हैं। आपका दिमाग़ ख़ुद भी एक तरह का पूर्वाग्रह है।

एक बार आपकी पहचान किसी ऐसी चीज़ से जुड़ गई जो आप नहीं हैं, तो आपका मन एक्सप्रेस ट्रेन बन जाता है और उसे कोई रोक नहीं सकता। अगर आपने मन को पूरा एक्सलरेटर दबाकर चलाया, और फिर ब्रेक लगाना चाहा, तो ब्रेक काम नहीं करेगा। ब्रेक लगाने से पहले आपको एक्सलरेटर से पैर हटाना होगा। उन सब चीज़ों से अपनी पहचान हटा लीजिए, जो आप नहीं हैं, और फिर आप देखेंगे कि दिमाग़ बस कोरा और खाली हो जाएगा। अगर आप इसे इस्तेमाल करना चाहें, तो कर सकते हैं, वरना वह बस ख़ाली रहेगा। इसे ऐसे ही होना चाहिए।

जिस किसी भी चीज़ के साथ आप पहचान जोड़ते हैं, जब मौत से सामना होता है, तो यह सब ख़त्म हो जाता है। अगर आपको ज़रा सी भी समझ है, तो आप अभी सीख जाएँगे। अगर आप अभी नहीं सीखते तो मृत्यु आपको सिखा देगी। इस बारे में कोई शक मत रखिए।

अगर एक इंसान ख़ुद को एक आदमी या औरत की तरह नहीं देखता है, अगर वह अपनी बुद्धि पर किसी पहचान का - जैसे शरीर, परिवार, योग्यता, समाज, जाति, धर्म, समुदाय, राष्ट्र, यहाँ तक कि प्रजाति और ऐसी लाखों दूसरी चीज़ें, जो कोई जीवन में करता है - बोझ नहीं डालता, तो वह स्वाभाविक रूप से अपनी परम प्रकृति की तरफ़ अग्रसर होगा।

अगर आप अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करते हैं और अपनी परम प्रकृति तक पहुँचने की कोशिश करते हैं, तो उसे ज्ञान-योग कहते हैं। ज्ञान-योग विशुद्ध बुद्धि होता है। ज्ञान योगी किसी चीज़ में विश्वास करने, और अपनी पहचान किसी चीज़ से जोड़ने का खतरा मोल नहीं

ले सकते। अगर वे ऐसा करते हैं तो उनकी बुद्धि ख़त्म हो जाएगी। लेकिन भारत में ज्ञान-योग के साथ कुछ ऐसा हुआ है कि इसकी वकालत करने वाले लोग तमाम चीज़ों में विश्वास करते हैं: 'मैं आत्मा हूँ, मैं परमात्मा हूँ,' वगैरह। उन्हें ब्रह्मांड की व्यवस्था, आत्मा की लंबाई-चौड़ाई और इसके आकार में भी विश्वास है। उन्होंने ये सारी बातें किताबों में पढ़ी है। यह ज्ञान-योग नहीं है। किसी चीज़ के बारे में आपकी जानकारी, जो आपके लिए जीता-जागता अनुभव नहीं है, निपट कचरा है। हो सकता है कि वह बहुत पवित्र कचरा हो, लेकिन वह आपको मुक्त नहीं करता; वह आपको सिर्फ़ उलझाता है।

सही मायने में ज्ञान-योग के मार्ग पर चलने के लिए चंद लोगों के पास ही ज़रूरी बुद्धि होती है।

एक दिन की बात है, एक बैल मैदान में घास खा रहा था। भचर, भचर, भचर। खाते-खाते वह घने जगंल में चला गया। कई हफ़्ते तक ताज़ी हरी घास खाते-खाते वह मोटा-ताजा हो गया। एक दिन एक बूढ़े शेर ने, जो बड़ी मुश्किल से शिकार कर पाता था, इस मोटे-ताज़े बैल को देखा। वह उस पर कूद पड़ा और उसे मार कर खा गया। उसका पेट पूरी तरह भर गया। परम तृप्त होकर वह दहाड़ उठा। कुछ शिकारी वहाँ पास से गुज़र रहे थे। उन्होंने दहाड़ सुनी, शेर को ढूँढ़ निकाला और उसे गोली मार दी।

कहानी से शिक्षा: जब पेट भरा हो तो मुँह नहीं खोलना चाहिए।

लोग बस किसी न किसी चीज़ के बारे में हर समय बोलते रहते हैं। आजकल, विद्वत्ता का मतलब सिर्फ़ जानकारियाँ बटोरना हो गया है, जिनके स्रोत पर सवाल उठाया जा सकता है। ऐसी कोशिशें सिर्फ़ समाज के लिए उपयुक्त हो सकती हैं, और उनका अस्तित्व के स्तर पर कोई महत्त्व नहीं होता।

सही मायने में ज्ञान-योग के मार्ग पर चलने के लिए चंद लोगों के पास ही ज़रूरी बुद्धि होती है। ज़्यादातर लोगों को भारी मात्रा में तैयारी की ज़रूरत होगी। बुद्धि को छुरी जैसी पैनी बनाने के लिए एक पूरी पद्धति होती है जिससे कि उस पर कुछ भी न चिपके। इसमें बहुत समय लगता है, क्योंकि मन बड़ा मक्कार होता है। वह लाखों तरह के भ्रम पैदा कर देगा। अगर आपकी एकमात्र इच्छा ज्ञान-योग के मार्ग पर चलने की है तो फिर ठीक है। लेकिन कुछ ही लोग इसकी साधना सही तरीक़े से कर पाते हैं।

अगला क़दम

अगर संभव हो, तो एक दिन के लिए, या कम से कम एक घंटे के लिए बिलकुल अकेले बैठें। न पढ़ें, न टीवी देखें, कुछ भी न करें। इस बात पर गौर करें कि उस एक घंटे या एक दिन के दौरान आपके मन में किस तरह के विचार हावी रहते हैं - भोजन, सेक्स, आपकी कार, आपका फ़र्नीचर, गहने या और कुछ और। अगर आप यह पाते हैं कि आप बार-बार लोगों और चीज़ों के बारे में सोचते हैं, तो आपकी पहचान असल में आपके शरीर से है। अगर आपके विचार इस बारे में हैं कि आप दुनिया में क्या करना चाहेंगे, तो आपकी पहचान वास्तव में आपके मन से है। दूसरी हर चीज़ इन दो पहलुओं के जटिल मेल से जुड़ी है। (यह मूल्यांकन नहीं है। यह बस इतना जानने का तरीक़ा है कि आप जीवन के किस चरण में हैं। आप कितनी तेजी से विकास करना चाहते हैं, यह आपके चुनाव पर निर्भर करता है।)

नैतिक पूर्वाग्रह

अगर आप आध्यात्मिक दिशा में बढ़ना चाहते हैं, तो सबसे पहला क़दम होगा - अच्छे और बुरे की धारणाओं को छोड़ना।

सबसे बड़ी समस्या यह है कि बचपन से ही आपके ऊपर नैतिकता थोप दी जाती है। लोगों ने आपको सिखाया है कि क्या सही है और क्या ग़लत, क्या अच्छा है और क्या बुरा। ये पहचान बनाने के बड़े गहरे मुद्दे होते हैं। आप जिसे अच्छा मानते हैं, उससे स्वाभाविक रूप से पहचान जोड़ लेते हैं। आप जिसे बुरा मानते हैं, उससे स्वाभाविक रूप से दूर भागते हैं। एक चीज़ के प्रति यह आकर्षण और दूसरी के प्रति नफ़रत ही पहचान की बुनियाद है। आपके दिमाग़ की प्रकृति ऐसी है कि आपको जिस चीज़ से नफ़रत है, वही दिमाग़ पर छाई रहती है। मान लीजिए कि किसी ने आपसे कहा, 'यह अच्छा है, वह बुरा है। बुरे के बारे में मत सोचो।' अब, अगर आप ख़ुद को इससे रोकते हैं, तो वह तथाकथित 'बुरे' के विचार आपके मन में दिन-रात चलते रहते हैं। आपके मन में और कुछ भी नहीं चलता!

जो भी इंसान ऐसा सोचता है कि वह बहुत अच्छा है, और दुनिया में दूसरा कोई भी ठीक नहीं है। वैसे, यह विचार आपको कहाँ से मिला कि आप अच्छे हैं? सिर्फ़ तुलना से ही न? तो आप सिर्फ़ बुरे की तुलना में अच्छे हैं। ऐसे लोग जो सोचते हैं कि वे अच्छे हैं, वास्तव में बहुत घमंडी होते हैं और उनके साथ रहना मुश्किल होता है। नैतिक श्रेष्ठता की सोच इस दुनिया में इतने ज़्यादा अमानवीय कृत्यों का कारण बन चुकी है कि इसे अनदेखा नहीं किया जा सकता।

अच्छाई को लेकर आपकी सोच जीवन के संबंध में एक तरह का पूर्वाग्रह है।

'अच्छे' लोग आम तौर पर सारी 'बुरी' चीज़ों के बारे में जानते हैं। वे बस किसी तरह उनसे बचते रहते हैं! अगर आप किसी से बच रहे हैं, तो इसका मतलब शायद यह हुआ कि

आप लगातार उसके बारे में सोच रहे हैं। किसी चीज़ से बचना उससे आजादी नहीं है। इसका मतलब है कि आपका अच्छापन बहिष्कार से पैदा हुआ है: 'वह अच्छा नहीं है, वह अच्छी नहीं है।' दूसरी तरफ़, असली शुद्धता समावेश करने की भावना से आती है।

अच्छे और बुरे, सही और ग़लत की ये सारी बातें आपकी दिमाग़ी बकवास हैं; उनका जीवन से कोई लेना-देना नहीं है। सौ साल पहले जो चीज़ बहुत अच्छी समझी जाती थी, आज वह असहनीय है। आप जिसे बहुत अच्छा समझते हैं, आपके बच्चे उससे नफ़रत करते हैं। अच्छाई को लेकर आपकी सोच जीवन के संबंध में एक तरह का पूर्वाग्रह है।

एक दिन दो आइरिश आदमी लंदन के वेश्यालय के बाहर सड़क पर काम कर रहे थे। उन्होंने एक प्रोटेस्टेंट पादरी को उस तरफ़ आते देखा। उसने अपना कॉलर ऊपर किया, सिर झुकाया और चुपचाप वेश्यालय में दाखिल हो गया। उन्होंने एक दूसरे को देखा और कहा, 'देखो, एक प्रोटेस्टेंट से और क्या उम्मीद की जा सकती है? वैसे भी एक प्रोटेस्टेंट और प्रॉस्टीच्यूट में फ़र्क़ ही कितना होता है।'

फिर दोनों काम में जुट गए। कुछ देर बाद एक यहूदी धर्मगुरु आया। उसने अपने गले में इस तरह मफलर लपेट रखा था कि उसका चेहरा भी साफ़ नहीं दिख रहा था। वह भी छिपते-छिपाते वेश्यालय में घुस गया। अब वे परेशान हो गए। 'ये क्या हो रहा है? ज़माना बहुत ख़राब है। एक धार्मिक आदमी वेश्यालय में! आख़िर ये क्या हो रहा है?' दोनों को बहुत तकलीफ़ हुई।

कुछ देर बाद वहाँ का स्थानीय बिशप आया, उसने इधर-उधर देखा, अपने चोगे को चारों ओर लपेटा और वेश्यालय में जा घुसा।

अब एक ने दूसरे की तरफ़ मुड़कर कहा, 'वहाँ ज़रूर कोई लड़की बीमार होगी।'

आप जिस पल अच्छाई के अपने दृष्टिकोण की जंजीर से बंध जाते हैं, आप पूरी तरह से ग़लत मतलब लगाने लग जाते हैं! आपकी बुद्धि इस तरह की पहचान के इर्द-गिर्द इस तरह से काम करती है कि आप कभी किसी चीज़ को वैसे नहीं देख पाते, जैसी कि वह है। अगर आप आध्यात्मिक दिशा में बढ़ना चाहते हैं, तो सबसे पहला क़दम होगा - अच्छे और बुरे की धारणाओं को छोड़ना। जीवन को बस वैसे ही देखना सीखिए, जैसा कि वह है।

लोग अक्सर पूछते हैं: क्या हमें अपने जीवन में नैतिकता की ज़रूरत नहीं है? असल में, मानवता की बुनियादी प्रकृति को तमाम तरीक़ों से इतना दबाया और विकृत कर दिया गया था, कि इसकी जगह पर 'नैतिकता' के ज़रिए हमारे जीवन में कुछ व्यवस्था और समझदारी लाने की कोशिश की गई। अगर हमारी मानवता जीवित होती, तो नैतिकता की ज़रूरत नहीं पड़ती।

नैतिकता, एक इंसान से दूसरे इंसान तक, समय, जगह, हालात और सुविधा के अनुसार बदल जाती है। लेकिन जहाँ कहीं भी मानवता मौजूद होती है, इतिहास के किसी भी

समय में या किसी भी जगह पर, यह हमेशा से एक सी रही है। सतही तौर पर, अपने मूल्यों, आचार-विचार और नैतिकता के लिहाज से हम सभी अलग-अलग हो सकते हैं। लेकिन अगर आप किसी इंसान के भीतर गहराई में जाकर उसकी मानवता को छूना जानते हैं, तो पाएँगे कि हम में से हर कोई एक ही तरीक़े से चीज़ों को करेगा। नैतिकता को थोपने के लिए, लोगों के साथ आपको शामिल होने की ज़रूरत नहीं है, आपको बस निर्देशों का पालन करना है और इसे आपके लिए पत्थर पर भी लिखा जा सकता है! लेकिन अगर आपको किसी इंसान में मानवता जगानी है, तो इसके लिए आपको उसके साथ काफ़ी ज़्यादा शामिल होना होगा।

नैतिकता फ़ायदे की है, क्योंकि यह समाज में एक व्यवस्था लाती है, लेकिन इससे अंदरूनी तबाही आती है। मानवता भी सामाजिक व्यवस्था ले आएगी, लेकिन बिना किसी ज़ोर-ज़बरदस्ती के। यह लोगों को सुंदर इंसान बनाती है। अगर आप अपने भीतर मानवता को उमड़ने देते हैं, सिर्फ़ तभी देवत्व भी स्वाभाविक रूप से खिलेगा। नैतिकता कभी देवत्व नहीं ला सकी; इसके बजाए, यह आपके भीतर अपराध-बोध, शर्म और डर ले आई है, क्योंकि धर्म ने जिस क़िस्म की नैतिकता निर्धारित की है, वह कोई भी पालन नहीं कर सकता।

दुनिया के प्रमुख धर्म जिन बातों को 'पाप' कहते हैं, आप उनकी एक सूची बनाइए, और फिर आपको पता चलेगा कि जीवित रहना भी पाप है। अगर आप पैदा हो जाते हैं तो यह पाप है, अगर आपको मासिक स्राव होता है तो यह पाप है, अगर आप संभोग करते हैं, तो यह पाप है। इस सब को भूल जाइए, अगर आप एक चॉकलेट भी खाते हैं, तो आप पाप कर सकते हैं। हर चीज़ एक पाप है।चूँकि जीवन-प्रक्रिया ही पाप है, तो आप हमेशा अपराध-बोध या डर की हालत में होते हैं। अगर लोगों के अंदर इतना डर और अपराध-बोध नहीं होता, तो दुनिया भर के मंदिर, मस्जिद और चर्च भरे नहीं रहते। अगर आप ख़ुद-ब-ख़ुद आनंदित रहते हैं, तो आप जाकर समुद्र तट पर बैठ जाते या पेड़ों के पत्तों की सरसराहट सुनते। सिर्फ़ इसलिए, क्योंकि धर्म ने हर चीज़ के बारे में इस क़दर डर, शर्म और अपराध-बोध की भावना भर दी है, कि आप अपने मौजूद होने, अपनी बायोलॉजी को लेकर ही शर्मिंदा हैं। अब आपको उस पाप को धोने के लिए मंदिर, मस्जिद या चर्च जाना होता है।

लोग हमेशा मूल्यों, नैतिकताओं और आचारों को भ्रष्ट करने के तरीक़े ढूँढ़ लेंगे। लेकिन आप जब प्रसन्न होते हैं, जब आप अपने भीतर ख़ुश होते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप अपने आस पास हर किसी से अच्छा बर्ताव करते हैं। आध्यात्मिकता का मतलब जीवन से दूर जाना नहीं है; इसका मतलब अंतरतम् तक जीवंत हो जाना है, वह भी पूरी तरह से। इसीलिए मेरा काम बस इंसान को सचमुच आनंदमय बनाना है। उम्र के साथ फुर्ती कम हो सकती है, लेकिन आनंद और जीवंतता के स्तर का कम होना ज़रूरी नहीं है। अगर आपकी ख़ुशी और जीवंतता के स्तर में कमी आ रही है, तो आप बस किश्तों में ख़ुदकुशी कर रहे हैं।

दुर्भाग्य से, सभी तरह की विश्वास-प्रणालियों को आध्यात्मिकता कहा जा रहा है।

आध्यात्मिक प्रक्रिया हमेशा से एक तलाश, एक खोज रही है। इन दोनों के बीच एक बहुत बड़ा फ़र्क़ है, क्योंकि विश्वास करने का मतलब है कि आपने कोई चीज़ बस मान ली है, जिसे आप नहीं जानते; ढूँढ़ने का मतलब है कि आपको यह एहसास हो गया है कि आप नहीं जानते। इससे बेहिसाब लचीलापन आ जाता है। जिस पल आप किसी चीज़ में विश्वास कर लेते हैं, आप अपनी जीवन-प्रक्रिया में किसी हद तक कठोरता ले आते हैं। यह सख़्ती सिर्फ़ सोच में ही नहीं होती; यह आपके जीवन के हर पहलू में फैल जाती है।

दुनिया के प्रमुख धर्म जिन बातों को 'पाप' कहते हैं, आप उनकी एक सूची बनाइए, और फिर आपको पता चलेगा कि जीवित रहना भी पाप है।

यह कठोरता ही दुनिया में असाधारण पीड़ा की वज़ह है। मानव समाज हमेशा से इसके लोगों का प्रतिबिंब रहा है। ऐसे इंसानों को तैयार करना, जिनमें लचीलापन हो और जो अपने विचारों और धारणाओं में अटके रहने के बजाए, हर चीज़ को खुले दिमाग़ से देखने को तैयार हों, एक अलग क़िस्म के समाज को बनाने जैसा है।

योग एक ऐसी पद्धति है, जो मेरे और लाखों लोगों के जीवन में बहुत शानदार तरीक़े से कारगर रही है। यह एक पद्धति, एक साधन, एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। इसके लिए आस्था, विश्वास या आशा रखने की कोई ज़रूरत नहीं है। साक्षात दिखने वाले परिणामों के आधार पर हम जानते हैं कि यह वाकई काम करता है। यह कुछ वैसे ही है जैसे अगर आपके पास अच्छा बीज है और आप उसके लिए अनुकूल माहौल बनाते हैं, तो वह फले-फूलेगा। सिर्फ़ सही माहौल बनाने पर ही मेहनत करनी पड़ती है। आपको उसके अलावा कुछ और करने की ज़रूरत नहीं है, इसमें नैतिकता या प्रेम का कोई पाठ नहीं पढ़ाना पड़ता। अगर आपमें मानवता पूरे जोश में है, तो आपको नैतिकता की ज़रूरत नहीं। वैसे भी आप एक अच्छे इंसान हैं।

एक संपूर्ण इंसान होने का मतलब है, आपके अंदर जीवन की सारी संभावनाएँ मौजूद हैं। मेरी कामना है कि आपकी कोशिश इस तरफ़ हो कि कैसे इस जीवन को मुक्त बनाएँ, न कि कैसे इसे नियंत्रित करें। मुक्ति की कोशिश सारे नकारात्मक क्रियाकलाप से बचाती है, क्योंकि सारी नकारात्मकता इंसान की सीमाओं की वज़ह से पैदा होती है। सीमाओं से मुक्ति की ओर जाना ही सही रास्ता है।

तर्क की सीमा

‘हद से ज़्यादा तर्क के पल ख़ुदकुशी के पल साबित होते हैं।’

इस धरती पर तार्किक सोच के बिना ज़िंदगी चलाना संभव नहीं है। लेकिन साथ ही, अगर आप बहुत ज़्यादा तर्क लगाते हैं, तो भी आप जिंदा नहीं रह पाएँगे।

मान लीजिए आप कल सुबह सोकर उठे और सौ फ़ीसदी तर्क के आधार पर सोचना शुरू कर दिया। आप सूर्योदय, आसमान में उड़ती चिड़िया, अपने बच्चे के चेहरे, अपने बगीचे में खिलते फूलों के बारे में मत सोचिए। बस तार्किक होकर सोचिए। अब, आपको सचमुच उठ जाना है। फिर शौचालय जाना है ब्रश करना है, खाना है, काम करना है, खाना है, काम करना है, खाना है, सो जाना है। फिर अगली सुबह से, आपको यही सब करना है। अगले तीस, चालीस, पचास या साठ सालों तक आपको यही करते रहना है। अगर आप सौ फ़ीसदी तार्किक होकर सोचेंगे, तो आपके ज़िंदा रहने की कोई वज़ह ही नहीं बचती!

एक दिन न्यू यॉर्क शहर में, एक आदमी अपने घर लौट रहा था। उसे ऑफ़िस से देर हो गई थी, अचानक उसके मन में एक रोमांटिक विचार आया। वह फूल वाले के पास गया, लाल गुलाबों का एक बड़ा सा गुलदस्ता ख़रीदा और घर पहुंचकर दरवाज़े पर दस्तक दी। उसकी पत्नी ने दरवाजा खोला।

पत्नी ने बस उसे देखा और चीख़ने लगी। ‘आज का दिन बहुत बुरा था। नल लीक कर रहा है पूरे घर में पानी भर गया है, बच्चों ने खाने के लिए झगड़ा किया, और मुझे पूरा घर साफ़ करना पड़ा। कुत्ता बीमार था, मेरी माँ की तबियत भी ठीक नहीं, और तुम्हारी ये हिम्मत कि तुम शराब पीकर घर आओ!’

हद से ज़्यादा तर्क के पल ख़ुदकुशी के पल साबित होते हैं। तो अगर आप सौ फ़ीसदी तर्क के आधार पर सोचते हैं, तो जीवन की कोई संभावना नहीं बचती। अगर आप जानते हैं कि आपका तर्क किस हद तक जाना चाहिए (और कहाँ नहीं जाना चाहिए), सिर्फ़ तभी आप जीवन की सुंदरता को जान पाएँगे।

अपने बारे में जीवन से बाहर आकर सोचिए

आप यहाँ जीवन को अनुभव करने आए हैं या जीवन के बारे में सोचने आए हैं?

किसी ने कहा है, 'मैं सोचता हूँ इसलिए मैं हूँ।' क्या यह वाकई सही है? चूँकि आपका अस्तित्व है इसलिए ही आप विचार पैदा कर पाते हैं, है कि नहीं? आपकी सोचने की प्रक्रिया इतनी विवशतापूर्ण हो गई है, और आपका ध्यान आपके अस्तित्व से हटकर आपके विचार पर इस क़दर बैठ गया है, कि अब आप विश्वास करने लगे हैं कि आप इस वज़ह से मौजूद हैं क्योंकि आप सोचते हैं। यह अस्तित्व आपके बेवकूफ़ी भरे विचारों के बिना भी मौजूद रहता है। वैसे भी, आप सोच भी क्या सकते हैं? बस, वही बकवास जो आपने यहाँ-वहाँ से जमा की है, उसे ही फेंटते रहते हैं। क्या आप अपने दिमाग़ में भरी गई बातों के अलावा भी कुछ सोच सकते हैं? आप बस पुरानी बातों को ही फेंट रहे हैं। पुरानी बातों को बार-बार घुमाते जाना इतना अहम हो गया है कि आपमें यह कहने की भी हिम्मत आ गई है कि 'मैं सोचता हूँ, इसलिए मैं हूँ।' अब तो यही दुनिया के जीने का तरीक़ा बन गया है।

चूँकि आप हैं, इसलिए आप सोच सकते हैं। अगर आप चाहें तो आप पूरी तरह से मौजूद हो सकते हैं और फिर भी कुछ न सोचें। आपके जीवन के सबसे सुनहरे पल - आनंद के पल, ख़ुशी के पल, परमानंद के पल, परम शांति के पल - ऐसे पल थे जब आप किसी भी चीज़ के बारे में नहीं सोच रहे थे। आप बस जीवन जी रहे थे।

आप जीने वाला इंसान बनना चाहते हैं या सोचने वाला? अभी नब्बे फ़ीसदी वक़्त आप सिर्फ़ जीवन के बारे में सोचते रहते हैं, न कि जीवन जी रहे होते हैं। आप यहाँ जीवन को अनुभव करने आए हैं या जीवन के बारे में सोचने? हर इंसान, जिस भी तरीक़े से चाहे, अपनी ही बकवास सोच सकता है; उसका हक़ीक़त से कोई लेना-देना होना ज़रूरी नहीं है। जीवन की प्रक्रिया की तुलना में आपकी मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया बहुत छोटी चीज़ है, लेकिन अभी यह कहीं ज़्यादा महत्त्वपूर्ण हो गई है। हमें अपना ध्यान फिर से जीवन-प्रक्रिया की तरफ़ ले जाने की ज़रूरत है।

अरस्तू को आधुनिक तर्क का जनक कहा जाता है। उनका तर्क बेजोड़ होता था। इसमें कोई शक नहीं कि उनकी बुद्धि की कोई सानी नहीं थी, लेकिन उन्होंने जीवन के हर पहलू में तर्क लगाने की कोशिश की, और कई मायनों में वह बहुत लाचार हो गए थे।

उनके बारे में एक कहानी है (मैं नहीं जानता कि असलियत क्या है, लेकिन यह सच लगती है।) एक दिन, अरस्तू समुद्र तट पर टहल रहे थे। सूर्यास्त का अद्भुत नजारा सामने था, लेकिन उन्हें ऐसी रोज़ाना की छोटी घटनाओं पर ध्यान देने की फ़ुर्सत नहीं थी। वह अस्तित्व की किसी महान समस्या पर बड़ी गंभीरता से सोच रहे थे, क्योंकि अरस्तु के लिए ख़ुद अस्तित्व ही एक समस्या थी, और उन्हें लगता था कि वह इसे सुलझा लेंगे। गंभीरता से विचार करते हुए वह तट पर इधर से उधर चहलक़दमी कर रहे थे। तट पर एक और आदमी भी था, जो बड़ी लगन से कोई काम कर रहा था। वह अपने काम में इतना डूबा हुआ था कि अरस्तू भी उसे अनदेखा नहीं कर सके।

क्या आप जानते हैं कि जो लोग अपनी ख़ुद की बकवास के बारे में कुछ ज़्यादा ही सोचते हैं वे अपने आस पास के जीवन को ही अनदेखा कर देते हैं। ये वो लोग हैं जो किसी को देखकर नहीं मुस्कराते या दुनिया में किसी की तरफ़ देखते तक नहीं। उनके पास फूलों, सूर्यास्त, किसी बच्चे या मुस्कराते चेहरे की तरफ़ देखने वाली आँखें नहीं होतीं - या अगर कोई चेहरा उदास है तो उस पर मुस्कराहट लाने में कोई रुचि नहीं होती। दुनिया में ऐसी परवाह करने की छोटी सी जिम्मेदारी भी उनकी नहीं होती! वे अपने आस पास सारे जीवन को अनदेखा कर देते हैं, क्योंकि वे अस्तित्व की समस्याएँ सुलझाने में लगे होते हैं।

आपके जीवन के सबसे सुनहरे पल वे होते हैं
जब आप किसी के बारे में नहीं सोच रहे होते।

लेकिन अरस्तू उस आदमी को अनदेखा नहीं कर सके, और उन्होंने ग़ौर से देखा कि वह क्या कर रहा है: वह आदमी समुद्र की तरफ़ जाता था, फिर लौट आता था, फिर समुद्र की तरफ जाता और लौट आता, वह भी पूरे जोश से। अरस्तू वहाँ रुके और उससे पूछा, 'सुनो, यह तुम क्या कर रहे हो?'

उस आदमी ने कहा, 'मुझे तंग मत करो, मैं बहुत महत्त्वपूर्ण काम कर रहा हूँ,' और वह फिर से अपने काम में लग गया।

अरस्तू की जिज्ञासा अब और बढ़ गई और उन्होंने फिर पूछा, 'तुम कर क्या रहे हो?'

उस आदमी ने कहा, 'देखो मुझे तंग मत करो, यह बहुत ज़रूरी काम है।'

अरस्तू ने कहा, 'यह ज़रूरी काम क्या है?'

उस आदमी ने उन्हें वह छोटा सा गड्ढ़ा दिखाया जो उसने रेत में खोदा था, और उसने कहा, 'मैं समुद्र को इस गड्ढ़े में ख़ाली कर रहा हूँ।' उस आदमी के हाथ में एक चम्मच था।

अरस्तू ने यह सब देखा और ठहाका लगाकर हँसे। अब, अरस्तू इस क़िस्म के आदमी थे जो बिना हँसे पूरा साल निकाल सकते थे, क्योंकि वह ख़ालिस बुद्धि थे। हँसने के लिए दिल चाहिए। बुद्धि कभी हँस नहीं सकती, सिर्फ़ काट-छाँट कर सकती है।

लेकिन इस बात पर अरस्तू भी हँसने लगे और उन्होंने कहा, 'क्या बेवकूफ़ी है ये! तुम ज़रूर पागल हो गए हो। तुम जानते नहीं कि यह समुद्र कितना विशाल है? तुम इस छोटे से गड्ढ़े में इसे कैसे ख़ाली कर सकते हो? और वह भी एक चम्मच से? कम से कम तुम्हारे पास एक बाल्टी होती तब भी कुछ हो सकता था। कृपया इसे छोड़ दो, मैं तुम्हें बता रहा हूँ, यह निरा पागलपन है।'

वह आदमी अरस्तू की तरफ़ देखने लगा, उसने चम्मच नीचे फेंका और बोला, 'मेरा काम तो पूरा हो चुका है।'

अरस्तू ने कहा, 'क्या मतलब? समुद्र का ख़ाली होना तो दूर, वह गड्ढ़ा भी नहीं भरा है। तुम्हारा काम पूरा कैसे हो गया?'

वह आदमी हेराक्लिटस था। हेराक्लिटस खड़ा हुआ और बोला, 'मैं समुद्र को इस गड्ढ़े में एक चम्मच से ख़ाली करने की कोशिश कर रहा हूँ। आप कहते हैं कि यह बेवकूफ़ी है, पागलपन है, इसलिए मुझे इसे छोंड़ देना चाहिए। और आप क्या करने की कोशिश कर रहे हैं? क्या आप जानते हैं यह अस्तित्व कितना विशाल है? इसमें इसके जैसे करोड़ों समुद्र समा सकते हैं, और आप इसे अपने दिमाग़ के छोटे से गड्ढ़े में ख़ाली करना चाहते हैं, और वह भी किस चीज़ से? विचारों के चम्मच से। कृपया ऐसा मत कीजिए। यह और भी बड़ी बेवकूफ़ी है।'

अगर आप जीवन के अनुभव वाले आयाम को जानना चाहते हैं, तो आप इन्हें अपने तुच्छ विचारों से कभी नहीं जान पाएँगे। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप कितना अच्छा सोचते हैं, इंसान के विचार फिर भी तुच्छ हैं। आपके अंदर चाहे आइंस्टीन का दिमाग़ ही क्यों न काम कर रहा हो, फिर भी वह तुच्छ होगा क्योंकि विचार जीवन से बड़ा नहीं हो सकता। विचार सिर्फ़ तार्किक, और दो विपरीत के बीच काम करने वाला ही हो सकता है। अगर आप जीवन को इसकी विशालता में जानना चाहते हैं, तो आपको अपने विचारों से कुछ ज़्यादा, अपने तर्क से कुछ ज़्यादा, अपनी बुद्धि से कुछ ज़्यादा, किसी चीज़ की ज़रूरत है।

आपके पास यही विकल्प है - या तो आप सृष्टि के साथ जीना सीख लीजिए या अपने दिमाग में अपनी ही बकवास की सृष्टि रच लीजिए। आप इनमें से कौन सा विकल्प चुनना चाहते हैं? आजकल, अधिकतर लोग एक मनोवैज्ञानिक दायरे में जीते हैं, न कि अस्तित्व के दायरे में। इसलिए वे असुरक्षित महसूस करते हैं, क्योंकि वह किसी भी पल ढेर हो सकता है।

अगर आप जीवन को इसकी विशालता में जानना चाहते हैं, तो आपको अपने विचारों से कुछ ज़्यादा, अपने तर्क से कुछ ज़्यादा, अपनी बुद्धि से कुछ ज़्यादा, किसी चीज़ की ज़रूरत है।

यह धरती समय के साथ घूम रही है। यह कोई मामूली घटना नहीं है। पूरी आकाशगंगा बिलकुल ठीक काम कर रही है, सारा ब्रह्मांड भी सही तरह चल रहा है। लेकिन आपके दिमाग़ में रेंगता हुआ एक छोटा सा घटिया विचार आपका दिन ख़राब कर देता है।

आप जो चाहें आपको सोचने की आज़ादी है। तो फिर आप बस सुखद बातें ही क्यों नहीं सोचते? समस्या बस इतनी है: आपके पास एक कंप्यूटर है लेकिन जिसका की-पैड खोज निकालने की आपने परवाह नहीं की। अगर आपके पास की-पैड होता, तो आप शायद सही शब्द टाइप कर सकते थे, है कि नहीं? अब आपके पास की-पैड नहीं है और आप एक उजड्ड़ की तरह अपने कंप्यूटर को ठोक रहे है, तो सारे ग़लत शब्द ही लिखते चले जाएँगे। अपने कंप्यूटर के साथ ऐसा करके देखिए; नतीजा एकदम वाहियात दिखेगा।

चूँकि आप सोचते हैं कि आप उससे कहीं ज़्यादा हैं, जो आप वाकई हैं, इसलिए आपने जीवन का अपना नज़रिया खो दिया है। इस विशाल ब्रह्मांड के संदर्भ में, अगर आप ख़ुद की औकात को देखें, तो आप एक धूल के कण से भी छोटे हैं और आप सोचते हैं कि आपके विचार को - जो आपके अंदर एक धूल के कण से छोटा है - अस्तित्व की प्रकृति को तय करना चाहिए। मैं जो सोचता हूँ और आप जो सोचते हैं, वह किसी महत्त्व का नहीं है। जो महत्त्वपूर्ण है, वह है अस्तित्व की भव्यता - यही एकमात्र हक़ीक़त है।

आपने 'बुद्ध' शब्द सुना होगा। जो बुद्धि से ऊपर उठ चुका है, यानी जो अपने जीवन के अंतर करने वाले और तार्किक आयाम से ऊपर आ चुका है, वही बुद्ध है। इंसानों ने अपने दुखी रहने के लाखों तरीक़े ईजाद कर लिए हैं। इन सबको बनाने की मशीन बस आपके दिमाग़ में ही मौजूद है। जब आप अपने दिमाग़ से ऊपर उठ जाते है, तब दुखों का भी अंत हो जाता है। जब दुखी होने का कोई डर नहीं होता, तो वही परम आज़ादी होती है। ऐसा होने पर ही, इंसान अपनी सीमाओं से परे जाकर जीवन को अनुभव करने के किए आज़ाद होता है। इसलिए बुद्ध होने का मतलब है कि आप अपनी ख़ुद की बुद्धि के दर्शक बन गए हैं। योग और ध्यान का यही सार है: एक बार जब आप और आपके दिमाग़ के बीच एक साफ़ दूरी आ जाती है, तो आप अस्तित्व के बिलकुल अलग आयाम को अनुभव करते हैं।

अगला क़दम

आप यह आसान सा अभ्यास कर सकते हैं। आप अपने नल को इस तरह से खोलिए कि बस पाँच या दस बूँद पानी ही हर मिनट उससे गिरे। अब आप हर बूँद को बहुत ध्यान से देखें - यह कैसे बनती है, कैसे गिरती है, कैसे जमीन से टकराकर बिखर जाती है। हर दिन इसे पंद्रह से बीस मिनट तक कीजिए। आप अचानक अपने भीतर और अपने आस पास की तमामों कई चीज़ों के बारे में जागरूक हो जाएँगे, जिनके बारे में अभी आप बिलकुल बेख़बर हैं।

विचारों के बिना जानना

अगर आपने ब्रह्मांडीय बुद्धि के बजाय एक डिब्बा-भर बुद्धि चुनी है, तो यह कितना भयंकर चुनाव है।

आपने चाहे किसी भी तरह का इंजीनियरिंग कोर्स क्यों न किया हो, इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता, मधुमक्खी के छत्ते से फिर भी कुछ न कुछ सीखा जा सकता है।

क्या आपने मधुमक्खी के छत्ते को ग़ौर से देखा है? यह इंजीनियरिंग की एक शानदार मिसाल है! यह एक ऐसा बेहतरीन अपार्टमेंट-कॉम्प्लेक्स है जिसके बारे में आपने कभी सोचा तक नहीं होगा। इसे बड़ी ख़ूबसूरती से बनाया गया होता है, और किसी भी मौसम में आपने शायद ही कभी किसी छत्ते को पेड़ से गिरते देखा होगा, देखा है कभी? इसकी संरचना बड़ी ही अद्भुत होती है, लेकिन क्या मधुमक्खियों के दिमाग़ में इसकी इंजीनियरिंग की योजना होती है? नहीं, ये योजना उनके शरीर में होती है। उनको बिलकुल ठीक-ठीक पता होता है कि क्या करना है, क्योंकि उनके सिस्टम में ही इसका ख़ाका मौजूद होता है।

आध्यात्मिक ज्ञान को भी इसी तरह दिया जाता था - विचारों से नहीं, शब्दों से भी नहीं, बल्कि ठीक उसी तरह जैसे एक मधुमक्खी जानती है कि छत्ता कैसे बनाना है। यह एक प्रकार का 'डाउनलोड' है। एक बार अगर यह डाउनलोड हो गया, तो आप जो कुछ जानना चाहते हैं, वह मौजूद होता है, लेकिन एक विचार की तरह नहीं। अगर आप अपने कंप्यूटर पर कोई खास सॉफ़्टवेयर डाउनलोड करते हैं तो आपको यह नहीं समझना पड़ता कि यह कैसे काम करता है; आप एक बटन दबाते हैं और वह एक काम पूरा कर देता है। दूसरा बटन दबाते हैं, तो अगला काम हो जाता है। आपको सॉफ़्टवेयर में लिखे हर शब्द को नहीं पढ़ना पड़ता, आप उसे बस डाउनलोड करते हैं। अचानक, आपके सामने एक अलग क़िस्म की चीज़ होने लगती है।

इस सबसे परिष्कृत मशीन का निर्माण, जिसमें मस्तिष्क भी शामिल है, इसी भीतरी बुद्धि से

हुआ है।

जैसे हमने पहले भी ज़िक्र किया है, आपके भीतर एक आंतरिक बुद्धि या प्रज्ञा है, जो ब्रेड के एक टुकड़े को मांस में, एक केले को इंसान में बदलने की क्षमता रखती है। इस सबसे परिष्कृत मशीन का निर्माण, जिसमें मस्तिष्क भी शामिल है, इसी भीतरी बुद्धि से हुआ है। अभी आप बस अपने मस्तिष्क के एक छोटे से हिस्से को इस्तेमाल करने की कोशिश कर रहे हैं, और आपको लगता है कि यही बुद्धि है। नहीं। आपके अंदर 'कुछ' ऐसा भी है जो एक पूरा मस्तिष्क बना सकता है। वह 'कुछ' एक बिलकुल अलग तरीक़े से काम करता है।

मेरे विचार बहुत सगंठित हैं क्योंकि मैं दिमाग़ से नहीं, बल्कि अपने शरीर की हर कोशिका से सोचता हूँ। इसमें किसी हद तक 'एकीकरण' या समरूपता है, क्योंकि मैं सोचने के लिए सिर्फ़ दिमाग़ का इस्तेमाल नहीं करता हूँ। मेरे मन में कोई विचार नहीं होते, जब तक मैं कुछ सोचना न चाहूँ।

इस अस्तित्व में कुछ भी बेवज़ह कभी नहीं हुआ। मानव समाज में काफ़ी चीज़ें बेवज़ह है। इसके जीवन और उसके जीवन में एक संबंध होता है, एक तुलना होती है। लेकिन वह बुद्धि व प्रज्ञा जो जीवन रचती और चलाती है, उसके लिए न कोई संदर्भ है, और न ही तुलना। आप यह नहीं कह सकते कि वह अभी अपनी सही जगह पर है या नहीं - वह हमेशा सही जगह पर होती है। इसके लिए होने का कोई दूसरा तरीक़ा नहीं है।

साधना, योग, आध्यात्मिक प्रक्रिया की सारी कोशिश बस यही है: इस हड्ड़ियों के डिब्बे में भरी बुद्धि से ब्रह्मांडीय प्रज्ञा की तरफ़ जाना। यही आध्यात्मिक यात्रा है। अगर आपने ब्रह्मांडीय प्रज्ञा के बजाय एक डिब्बा-भर बुद्धि चुनी है, तो यह कितना भयंकर चुनाव है।

अगला क़दम

सबसे पहले मन से यह बात निकाल दीजिए कि विचार ही प्रज्ञा है। एक परमाणु से लेकर विशाल ब्रह्मांड तक के सृजन की संपूर्ण प्रक्रिया प्रज्ञा की एक अद्भुत अभिव्यक्ति है। अभी आपके शरीर के अंदर जो बुद्धि फड़क रही है वह सृष्टि का ही स्रोत है। क्या अपनी बुद्धि से, जिसे आप ज़्यादा क़ाबिल समझते हैं, अपने शरीर की सिर्फ़ एक कोशिका के क्रियाकलाप को उसकी संपूर्णता में समझ सकते हैं? बुद्धि के पिंजरे से विशाल प्रज्ञा की गोद में जाने के लिए पहला क़दम है - जीवन के हर पहलू को - रेत के एक कण से लेकर पहाड़ तक, एक बूँद से सागर तक, परमाण्वीय से ब्रह्मांडीय तक - अपनी क्षुद्र बुद्धि के बजाए एक बहुत विशाल प्रज्ञा की अभिव्यक्ति की तरह पहचानना। अगर आपने यह एक क़दम उठा लिया, तो

जीवन आपसे बात करने लगेगा।

दिमाग़ नहीं तो दिल नहीं

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही महसूस करते हैं।

लोग अक्सर कहते हैं कि उनका दिमाग़ एक बात कहता है तथा दिल कुछ और। ऐसे में वे पूछते हैं कि किसकी सुनें: दिमाग़ की या दिल की?

सच बात तो यह है कि दिमाग़ और दिल अलग-अलग नहीं हैं। आप 'पूरे एक' हैं। चलिए सबसे पहले यह समझते हैं कि जिन्हें 'दिमाग़' और 'दिल' कहा जा रहा है, वे क्या हैं। आप विचार-प्रक्रिया को दिमाग़ कहते हैं और महसूस करने को दिल। मैं चाहता हूँ कि आप इस बात पर सावधानी से और पूरी ईमानदारी से ग़ौर करें। आप पाएँगे: आप जैसा सोचते हैं, वैसा ही महसूस करते हैं।

अगर मैं सोचता हूँ कि आप एक बहुत शानदार इंसान हैं, तो आपके प्रति मेरी भावनाएँ मधुर होंगी। अगर मैं सोचता हूँ कि आप एक बहुत घटिया इंसान हैं, तो मेरी भावनाएँ आपके प्रति बुरी होंगी। क्या ऐसा हो सकता है कि मैं आपके बारे में सोचूँ कि आप बहुत अच्छे इंसान हैं और मेरी भावनाएँ आपके प्रति बहुत बुरी हों? या क्या मैं ऐसा सोच सकता हूँ कि आप दुष्ट हैं और मेरी भावनाएँ आपके प्रति मधुर हों? ऐसा संभव नहीं है। आप किसी को अपना दुश्मन बना लें और फिर उससे प्यार करने की कोशिश करना आपके लिए बहुत मुश्किल काम होगा। हमें जीवन के आसान पहलुओं को मुश्किल बनाना छोड़ देना चाहिए।

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही महसूस करते हैं, लेकिन आपको अपने अनुभव में विचार और भावना अलग-अलग चीज़ें लगती हैं। विचार में एक तरह की स्पष्टता होती है और कुछ हद तक चंचलता भी। आज, आप सोचते हैं कि वह बड़ा शानदार इंसान है और आपकी भावनाएँ मधुर हैं। अचानक, वह कुछ ऐसा करता है जो आपको अच्छा नहीं लगता, और अब आप सोचने लगते हैं कि वह बहुत घटिया इंसान है। आपके विचार तुरंत आपसे कहते हैं कि वह बुरा है, लेकिन आपकी भावना अचानक नहीं बदलती। वह संघर्ष करती है। अगर अभी यह मधुर है, तो अगले ही पल वह कड़वी नहीं हो सकती। उसे बदलने में समय लगता है। इसमें तीन दिन, या तीन महीने या फिर तीन साल लगते हैं, यह इस पर निर्भर करता है

कि आपकी भावनाएँ कितनी गहरी हैं। लेकिन उनमें बदलाव आएगा।

भावनाएं विचार का बस रसीला हिस्सा है।

हमें दिमाग़ और दिल के बीच यह टकराव पैदा नहीं करना चाहिए। आप जैसा सोचते हैं वैसा ही महसूस करते हैं। भावना विचार का बस रसीला हिस्सा है। आप इसका आनंद ले सकते हैं, लेकिन यह विचार ही है जो हमेशा भावना को जन्म देता है, चाहे आप इसे मानें या न मानें। क्या आपकी भावनाएँ किसी के बारे में स्थिर रहती हैं? भावनाएँ भी बदलती रहती हैं, कभी इधर तो कभी उधर। वे ज़्यादा बेवकूफ़ी भरी होती हैं, लेकिन विचार की तरह चंचल नहीं होतीं। चूँकि उनके बदलने की गति अलग होती है और तीव्रता में बहुत फ़र्क़ होती है, इसलिए ऐसा लगता है कि विचार और भावनाएँ अलग हैं। लेकिन वे अलग नहीं हैं; जैसे गन्ना और गन्ने का रस एक दूसरे से अलग नहीं होते।

ज़्यादातर लोगों के अनुभव में विचार उतना तीव्र नहीं होता जितनी कि भावना। आम तौर पर आप जितनी तीव्रता से महसूस करते हैं उतनी गहराई से सोचते नहीं। लेकिन अगर आप अपने मन में एक बेहद तीव्र विचार पैदा कर लेते है, तो यह भी आपको अभिभूत कर सकता है। सिर्फ़ पाँच से दस फ़ीसदी लोग ही होते हैं जो उस क़िस्म का विचार पैदा कर पाते हैं, जो इतना तीव्र हो कि उन्हें भावना की ज़रूरत न पडे। नब्बे फ़ीसदी लोग केवल गहरी भावना पैदा कर पाते हैं, क्योंकि उन्होंने दूसरी दिशा में ज़रूरी कोशिश नहीं की है। लेकिन ऐसे लोग हैं जिनके विचार बहुत गहरे होते हैं। उनमें भावना ज़्यादा नहीं होती, लेकिन वे गहन चिंतन करने वाले होते हैं।

आम तौर पर आप जिसे 'दिमाग़' कहते हैं वह विचार-प्रक्रिया या बुद्धि है। चाहे आप 'अपनी बुद्धि से' कह रहे हों, या 'अपने दिल की गहराई से' बोल रहे हों, मैं तो कहूँगा कि दोनों बस दिमाग़ ही हैं। एक तार्किक पहलू है और दूसरा गहन भावनात्मक पहलू। 'बुद्धि' का मतलब है अक्ल। दिमाग के ज़्यादा गहरे आयाम को आप दिल कह देते हैं, लेकिन योग में इस गहन भावनात्मक दिमाग़ को 'मन' कहते हैं। जिस तरह से मैं महसूस करता हूँ वह दिमाग ही है। जिस तरह से मैं सोचता हूँ वह भी दिमाग़ है। दोनों काफ़ी ज़्यादा जुड़े हुए हैं।

अपने अंदर दो विपरीत ध्रुव पैदा मत कीजिए। विचार और भावना अलग नहीं हैं। एक रूखा है। दूसरा रसीला है। दोनों का आनन्द लीजिए। उन्हें अलग मत कीजिए।

दिव्य नशा

‘योगी सुख के ख़िलाफ़ नहीं हैं। लेकिन वे छोटे-मोटे सुख से संतुष्ट होने को तैयार नहीं हैं। बस इतनी सी बात है।’

ऐसा कहते हैं कि आदियोगी, शिव लगातार सोमरस पीते रहते थे। उन्होंने बस चंद्रमा की किरणों को सोख लिया था, जिन्हें वे हमेशा अपने बालों में रखते थे और हमेशा धुत रहते थे।

योगी सुख के ख़िलाफ़ नहीं हैं। लेकिन वे छोटे-मोटे सुख से संतुष्ट होने को तैयार नहीं हैं। बस इतनी सी बात है। वे जानते हैं कि अगर आप एक गिलास शराब पीते हैं, तो आपको बस थोड़ा नशा होता है, लेकिन कल सुबह आपके सिर में दर्द रहता है और आप काम नहीं कर पाते। वे ऐसा नहीं चाहते हैं। नशे का आनंद उठाने के लिए आपको सतर्क रहना चाहिए, है कि नहीं? हर वक़्त पूरे नशे में, लेकिन पूरी तरह से सतर्क - सिर्फ़ तभी आप इसका आनंद ले सकते हैं। योग-विज्ञान आपको यह सुख देता है। आखिरी मक़सद सिर्फ़ नशा नहीं है। यह आनंदमय अवस्था पीड़ा के डर को निकाल देती है।

जब यह विचार - ‘मेरे साथ क्या होगा?’ - आपके मन से पूरी तरह निकल जाता है, सिर्फ़ तभी आप जीवन की खोज करने की हिम्मत करेंगे। वरना आप बस उसे सिर्फ़ बचाना चाहेंगे। एक बार आपके जीवन से दुख का डर दूर कर दिया जाए, तो आप किसी भी स्थिति में बेहिचक कूद सकते हैं। अगर लोग आपसे नर्क में जाने को कहें, तो आप वहाँ चले जाएँगे, क्योंकि आपके अंदर दुख का कोई डर नहीं है।

जब हर कोई स्वर्ग जाने की बात कर रहा था, तब गौतम बुद्ध ने कहा, ‘आप लोग कहते हैं कि स्वर्ग में सब कुछ अच्छा है, तो फिर मैं वहाँ क्या करूंगा? मैं नर्क चला जाता हूँ और वहाँ जाकर कुछ करता हूँ, क्योंकि वैसे भी मुझे कोई पीड़ा नहीं हो सकती।’

जब तक दुख-तकलीफ़ का डर बना रहता है, आप जीवन के गहनतम आयामों को खोजने की हिम्मत नहीं करेंगे। सिर्फ़ इस शरीर को सुरक्षा की ज़रूरत होती है; आपके भीतर किसी और चीज़ को सुरक्षा नहीं चाहिए। आपको जिन भी विचारों, दर्शन और विश्वास से लगाव है, अगर आप इच्छुक हैं, तो उन्हें बस अभी छोड़ सकते हैं, और अगले ही पल अपने पूरे जीवन को फिर से रच सकते हैं।

प्रेम मंत्र

शर्त सहित प्रेम और शर्त-रहित प्रेम जैसी कोई चीज़ नहीं होती: बात बस इतनी है कि शर्तें होती हैं और प्रेम होता है।

आपका प्रेम के बारे में क्या कहना है? क्या इंसान में बिना शर्त प्रेम जैसी बात होती है? ऐसे सवाल अक्सर पूछे जाते हैं।

आम तौर पर हम उन दायरों में रिश्ते बनाते हैं जो हमारे लिए आरामदेह और फ़ायदेमंद होते हैं। लोगों को शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक, आर्थिक या सामाजिक ज़रूरतें पूरी करनी होती हैं। इन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए एक सबसे बढ़िया तरीक़ा है लोगों से यह कहना है कि - 'आई लव यू।' यह तथाकथित 'लव' एक मंत्र जैसा बन गया है: खुल जा सिमसिम। इसे बोलकर आप जो चाहें पा सकते हैं।

एक दिन शंकरन पिल्लई एक पार्क में गए। पत्थर की एक बेंच पर एक सुंदर युवती बैठी थी। वह गए और उसी बेंच पर बैठ गए। कुछ मिनटों के बाद वह उसके पास आ गए। वह दूर खिसक गई। कुछ मिनटों के बाद फिर वह उस युवती के और पास आ गए। वह फिर से दूर खिसक गई। उन्होंने प्रतीक्षा की और फिर से पास चले गए। फिर वह बेंच के बिलकुल किनारे पर आ गई। उन्होंने हाथ बढ़ाया और उसका हाथ पकड़ लिया। युवती ने हाथ झटक दिया। कुछ देर तक वहीं बैठे रहने के बाद, वह घुटनों के बल बैठ गए, एक फूल तोड़ा और उसे युवती को देते हुए कहा, 'आई लव यू। मैं तुम से इतना प्यार करता हूँ जितना आज तक मैंने कभी किसी से नहीं किया।'

वह पिघल गई। उसके बाद प्रकृति ने अपना रंग दिखाया और दोनों एक दूसरे के साथ घुल-मिल गए। शाम ढल गई थी। शंकरन पिल्लई उठे और उन्होंने कहा, 'मुझे जाना होगा। रात के आठ बज गए हैं। मेरी पत्नी इंतजार कर रही होगी।'

वह बोली, 'क्या? तुम मुझे छोड़कर जा रहे हो? अभी तो तुमने कहा था कि तुम मुझसे प्यार करते हो!'

'हाँ, लेकिन समय हो गया है। मुझे जाना होगा।'

हम जो कुछ भी करते हैं वह किसी न किसी रूप में कुछ ज़रूरतों को पूरा करने के लिए करते हैं। अगर आप यह समझ जाते हैं, तो मुमकिन है कि आपके अंदर प्रेम एक स्वाभाविक गुण की तरह उपजे। वरना आप ख़ुद को यह विश्वास दिलाने का धोखा देते रह सकते हैं कि आपने जिन रिश्तों को अपनी सुविधा, सुख और ख़ुशहाली के लिए बनाया है, वे असल में प्रेम के रिश्ते हैं। मैं यह नहीं कह रहा कि उन रिश्तों में प्रेम का अनुभव बिलकुल नहीं होता, लेकिन वह कुछ हद तक ही होता है। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि कितनी बार 'आई लव यू' कहा गया है, अगर कुछ उम्मीदें और माँगें पूरी नहीं हुईं, तो चीज़ें बिखर जाएँगी। प्रेम एक गुण है; यह ऐसी चीज़ नहीं है जिसका किसी दूसरे के साथ कोई लेना-देना हो।

प्रेम एक गुण है; यह ऐसी चीज़ नहीं है जिसका किसी दूसरे के साथ कोई लेना-देना हो।

शर्त सहित प्रेम और शर्त-रहित प्रेम जैसी कोई चीज़ नहीं होती: बात बस इतनी है कि शर्तें होती हैं और प्रेम होता है। आप जब प्रेम की बात करते हैं, तो इसे बिना शर्त का ही होना होगा। जिस पल कोई शर्त आ जाती है, उसी पल यह बस लेन-देन बन जाता है। हो सकता है कि यह सुविधाजनक लेन-देन हो, हो सकता है कि यह एक अच्छा समझौता हो, हो सकता है कि आपमें से कई ने जीवन में बहुत शानदार समझौता कर रखा हो, - लेकिन वह आपको तृप्ति नहीं देगा; वह आपको एक दूसरे आयाम में नहीं ले जाएगा। वह बस सुविधाजनक होता है। आप जब 'प्रेम' कहते हैं, तो ज़रूरी नहीं कि यह सुविधाजनक हो; ज़्यादातर समय यह वैसा नहीं होता। इसकी कीमत जीवन से चुकानी पड़ती है।

प्रेम करना कोई बहुत महान काम नहीं है, क्योंकि यह आपको मिटा देता है। अगर आपको वाकई प्रेम में होना है, तो आपको वहां नहीं होना होगा। अंग्रेजी की कहावत 'फालिंग इन लव' बहुत सटीक है। आप प्रेम में चढ़ते नहीं, आप प्रेम में चलते नहीं, आप प्रेम में खड़े नहीं होते, आप प्रेम में झुकते व गिरते (फाल) हैं। एक व्यक्तित्व के तौर पर आपको गिरने को तैयार होना चाहिए, सिर्फ़ तभी यह हो सकता है। अगर इस प्रक्रिया में आपका व्यक्तित्व मज़बूत बना रहता है, तो यह बस एक सुविधाजनक स्थिति है, और कुछ नहीं। हमें यह समझना होगा कि लेन-देन क्या होता है और सच में प्रेम संबंध क्या होता है। ज़रूरी नहीं कि प्रेम संबंध किसी ख़ास इंसान से हो। आप किसी एक ख़ास इंसान से नहीं, बल्कि जीवन से ही शानदार प्रेम संबंध रख सकते हैं।

आप क्या करते हैं और क्या नहीं करते हैं, यह आपके आस पास के हालात पर निर्भर है। हमारे क्रियाकलाप बाहरी परिस्थितियों की माँग के मुताबिक होते हैं। जो आप बाहर की दुनिया में करते हैं वह हमेशा तमाम तरह के हालात से तय होता है। लेकिन प्रेम एक

आंतरिक अवस्था है - आप अपने भीतर कैसे हैं, वह निश्चय ही बिना शर्त का हो सकता है।

आप किसी एक ख़ास इंसान से नहीं, बल्कि जीवन से ही शानदार प्रेम संबंध रख सकते हैं।

अगला क़दम

प्रेम कभी दो लोगों के बीच नहीं होता। यह वो है जो आपके भीतर होता है, और जो आपके भीतर होता है, उसके लिए आपको किसी दूसरे की ग़ुलामी करने की ज़रूरत नहीं होती। हर दिन पंद्रह से बीस मिनट तक किसी ऐसी चीज़ के साथ बैठिए, जिसका आपके लिए कोई मायने नहीं हैं - यह एक पेड़ हो सकता है, या एक पत्थर, या एक कीट या कीड़ा। कुछ दिनों बाद, आप पाएँगे कि आप उसे भी उतने ही प्रेम से देख सकते हैं, जितना कि अपने पति, अपनी पत्नी, या अपनी माँ या अपने बच्चे को देखते हैं। शायद उस कीड़े को इसका पता न हो, लेकिन उससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता। अगर आप हर चीज़ को प्रेम से देख सकते हैं, तो आपके अनुभव में सारी दुनिया ख़ूबसूरत हो जाती है। आपको एहसास होता है कि प्रेम कोई ऐसी चीज़ नहीं है जो आप करते हैं; प्रेम आपके होने का तरीक़ा है।

भक्ति: एक ज़बरदस्त बदलाव

भक्ति में अक्लमंदी का लेशमात्र भी नहीं होता। उससे वापस लौटने का कोई तरीक़ा नहीं है।

आप जीवन में सबसे उदार काम जो कर सकते हैं, वह यह कि अपने जीवन को चरम पर जिएँ और दुनिया के सामने मिसाल रखें कि सारी सीमाओं से परे भी जीने का तरीक़ा होता है। कल के लिए जीवन को बचाकर रखना उदारता नहीं है। इसका मतलब सिर्फ़ यह है कि आप इतने कंजूस हैं कि आप न तो पूरी तरह प्रेम कर सकते हैं, न खुलकर हँस सकते हैं और न ही पूरी तरह आनंदित हो सकते हैं। आप अहले दर्जे के कंजूस-मक्खीचूस हैं!

भक्ति का मतलब है कि आप कंजूस नहीं हैं - आप जूस से भरे हैं! आपके भीतर हर चीज़ हर वक़्त बाहर उमड़ रही है। एक भक्त यह कोशिश करता है कि वह कैसे अपने जीवन का जितना ज़्यादा से ज़्यादा हो सके विस्तार करे। वह ऐसा इंसान नहीं है जो जीवन बचाना चाहता हो, वह उन लोगों जैसा नहीं है जो कल जीने की योजना बनाते हैं। एक भक्त बस आज में जीता है, और पूर्णता से जीता है।

भक्ति कोई प्रेम संबंध नहीं होता; यह पागलपन जैसा होता है। प्रेम ख़ुद ही पागलपन है, लेकिन उसमें थोड़ी-बहुत अक्लमंदी बची रहती है। आप इससे फिर भी बाहर निकल सकते हैं। भक्ति में अक्लमंदी का लेशमात्र भी नहीं होता। उससे वापस लौटने का कोई तरीक़ा नहीं है।

एक भक्त के पास जीवन का मधुरतम अनुभव होता है। हो सकता है कि हर कोई यह सोचे कि वह मूर्ख है, लेकिन वह धरती पर सबसे अच्छा समय गुज़ार रहा होता है। आप ही तय कीजिए कि मूर्ख कौन है।

जब मैं 'भक्ति' कहता हूँ, तो मैं विश्वास की बात नहीं कर रहा हूँ। विश्वास बस नैतिकता की तरह है। जो लोग किसी बकवास सी चीज़ में विश्वास करते हैं, उन्हें लगता है कि वे दूसरों से बेहतर हैं। जिस पल आप किसी चीज़ में विश्वास करते हैं, तो बस इतना ही होता है कि आपकी मूर्खता आत्मविश्वास से भर जाती है। आत्मविश्वास और मूर्खता का मेल बड़ा

ख़तरनाक होता है, लेकिन आम तौर पर आप इन दोनों को साथ ही पाएँगे। अगर आप अपने आस पास के सारे आयामों को देखना शुरू करते हैं, तो आपको बिलकुल साफ़-साफ़ समझ आ जाएगा कि आप जो जानते हैं, वह इतना कम है कि आत्मविश्वास के साथ काम करने का कोई रास्ता नहीं है। विश्वास इस समस्या को दूर कर देता है; यह आपको ज़बरदस्त आत्मविश्वास से भर देता है, लेकिन आपकी मूर्खता का इलाज नहीं करता।

भक्ति कोई क्रियाकलाप नहीं है। यह किसी एक या दूसरी चीज़ की ओर नहीं होती; भक्ति किसके प्रति है यह महत्त्वपूर्ण नहीं है। बस, इतना ही है कि भक्ति में आप अपने भीतर सारे विरोध विसर्जित कर देते हैं, जिससे चैतन्य सांसों की तरह बह सके। ईश्वर वहाँ ऊपर बैठी कोई इकाई नहीं है। यह आपके जीवन में हर पल मौजूद एक जीवंत शक्ति है।

एक कैथोलिक परिवार के घर में रात के खाने के वक़्त परिवार का मुखिया टेबल पर आया, खाने की तरफ देखा और हमेशा की तरह भुनभुनाया और अपनी पत्नी और आस पास की हर चीज़ को कोसा। जब कोसना पूरा हुआ और सब अपनी जगह पर बैठ गए, तब वह भी बैठा और प्रार्थना करते हुए बोला, 'हे ईश्वर, आज का भोजन और टेबल पर मौजूद सारी अच्छी चीज़ें देने के लिए धन्यवाद।'

ईश्वर कोई ऐसा नहीं है जो वहाँ ऊपर बैठा हो। यह आपके जीवन में हर पल मौजूद एक जीवंत शक्ति है।

वहाँ पाँच साल की एक लड़की बड़ी नरमी से बैठी थी। आपने देखा होगा कि पाँच साल के लड़के-लड़कियों के लिए हमेशा एक तकिया या कुशन कुर्सी पर रखा जाता है, ताकि वे टेबल तक पहुँच सकें, फिर भी प्लेट तक पहुँचना उनके लिए मुश्किल होता है। तो उस पाँच साल की लड़की ने टेबल से अपना चेहरा ऊपर लाकर कहा, 'डैडी, क्या ईश्वर हमेशा हमारी सारी प्रार्थनाएँ सुनते हैं?'

उसके अंदर का ईसाईपन तुरंत जाग उठा और उसने कहा, 'हाँ, क्यों नहीं? हम जितनी भी प्रार्थना करते हैं, वह हमेशा उन्हें सुनता है।'

तब वह लड़की नीचे हो गई, क्योंकि वह विचारों में डूब गई थी। अब टेबल फिर से उसके सिर से ऊपर थी। कुछ देर बाद, वह ऊपर उचकी और कहा, 'लेकिन डैडी, क्या वह दूसरी बातें भी सुनता है जो हम कहते हैं?'

'हाँ, ईश्वर हमारे जीवन के हर पल में होने वाली उन सभी बातों को देखता और सुनता है जो हम कहते हैं या करते हैं।'

तब वह फिर नीचे हो गई। और फिर ऊपर उचककर पूछा, 'डैडी, तब वह किन बातों

पर विश्वास करता है?'

मुझे बताइए, भगवान को किस पर विश्वास करना चाहिए - आपकी प्रार्थना पर या आपकी गालियों पर? वह पूरी तरह से भ्रमित है! उसने हार मान ली है क्योंकि हमने जीवन के सबसे प्यारे और नाज़ुक हिस्से को भी प्रणालीबद्ध या संस्थागत बना दिया है, अचानक हर चीज़ अपनी जीवंतता खो देती है और वह बेजान हो जाती है। हरेक के मुँह में शब्द तो होते हैं, लेकिन उन शब्दों के कोई मायने नहीं रह जाते। जब हम कोई चीज़ कहते हैं जो हमारे भीतर वाकई आग की तरह नहीं जलती, तो वह झूठ बोलने जैसा है; तब चुप रहना बेहतर होता है।

हम हमेशा वह चीज़ करने की कोशिश करते हैं, जो किसी ने हज़ार साल पहले की थी। हाँ, किसी ने दो हज़ार साल पहले कुछ किया तो वह उसके लिए कारगर हुआ - क्योंकि उसके हृदय में उसके लिए आग थी। वह इसलिए कारगर हुआ क्योंकि उसके भीतर सच्चाई धधक रही थी, न कि उसके बोले हुए शब्दों की वज़ह से।

भक्ति कोई ठंडी चीज़ नहीं है, यह तपाने वाली होती है। ऐसा इसलिए है क्योंकि सत्य ऐसी चीज़ है जिसमें आग होती है।

निर्वस्त्र तपस्विनी

'भक्त इस दुनिया के नहीं होते, उनका बस एक पैर ही इस दुनिया में होता है।'

करीब 600 साल पहले दक्षिण भारत में अक्का महादेवी नाम की महिला तपस्विनी रहती थी। अक्का शिव की भक्त थी। अपने बचपन में ही उन्होंने शिव को अपना पति मान लिया था। उनके लिए यह सिर्फ़ एक विश्वास नहीं था, बल्कि यह एक हक़ीक़त थी।

एक दिन राजा ने उसे देखा। वह इतनी सुंदर थी कि राजा ने कहा, 'मुझे यह लड़की चाहिए।' अक्का ने राजा के साथ शादी करने से इन्कार कर दिया। राजा ने धमकी दी कि अगर वह उससे शादी नहीं करती, तो वह उसके माता-पिता को मार डालेगा।

अक्का ने उससे शादी कर ली लेकिन राजा को कभी अपने पास फटकने नहीं दिया। वह उनको लुभाने की कोशिश करता, तो वह हमेशा यही कहती, 'मेरे पति महादेव हैं।' समय बीतने के साथ राजा के सब्र का बाँध टूटने लगा। वह पागल हो

उठा, और एक दिन ज़बरदस्ती पर उतर आया। अक्का ने फिर इन्कार कर दिया। 'मेरा एक और पति है। उनका नाम शिव है। वह मेरे पास आते हैं, और मैं उनके साथ ही रहती हूँ। मैं तुम्हारे साथ नहीं रह सकती।' किसी और को अपना पति कहने के कारण यह तय किया गया कि उसे सज़ा दी जाए।

उसे जब दरबार में लाया गया, तो अक्का ने कहा, 'मेरे लिए रानी बनने के कोई मायने नहीं हैं। मैं यहाँ से चली जाऊँगी।'

तब राजा ने देखा कि वह बड़ी आसानी से उसे छोड़कर जा रही है। उसने कहा, 'तुमने जो कुछ भी पहना है, ये गहने, ये कपड़े - सब मेरे हैं। इन सब को यहीं छोड़ दो और चली जाओ।'

यह सुनकर, भरी सभा में, अक्का ने अपने सारे कपड़े उतार दिए, सारे गहने भी उतार दिए और निर्वस्त्र होकर वहाँ से चली गईं। उस दिन से उन्होंने कपड़े पहनने से इन्कार कर दिया, हालाँकि, कई लोगों ने उनको समझाने की बहुत कोशिश की कि इससे उनके लिए ही समस्या खड़ी होगी। उस समय भारत की गलियों में किसी युवती का निर्वस्त्र घूमना, वह भी उनके जैसी सुंदर युवती का, बिलकुल अविश्वसनीय था। काफ़ी कम उम्र में ही उनकी मृत्यु हो गई, और इस छोटे जीवनकाल में ही उन्होंने कुछ अद्भुत कविताओं की रचना की।

उनकी भक्ति ऐसी थी कि वह हर दिन प्रार्थना करती थी, 'हे शिव, ऐसा हो कि मुझे भोजन न मिले। आपसे मिलने के लिए मैं जिस लालसा और वेदना से गुज़र रही हूँ, मेरा शरीर भी उसे अभिव्यक्त करे। अगर मैं भोजन करूँगी तो मेरा शरीर संतुष्ट हो जाएगा, और मेरा शरीर यह नहीं जानेगा कि मैं क्या महसूस कर रही हूँ। इसलिए भोजन मुझ तक मत पहुँचने दीजिए। अगर भोजन मेरे हाथ में आ जाता है, तो इससे पहले कि मैं उसे मुँह में डालूँ, वह मिट्टी में गिर जाए। अगर वह मिट्टी में गिर जाता है, तो इससे पहले कि मेरी जैसी मूर्ख उसे उठा ले, कोई कुत्ता आकर उसे ले जाए।' उनकी हर दिन यही प्रार्थना होती थी।

इस क़िस्म के भक्त इस दुनिया के नहीं होते, उनका बस एक पैर ही इस दुनिया में होता है। जिस शक्ति और गरिमा के साथ उन्होंने अपना जीवन जिया, उससे वह हमेशा के लिए मानवता के लिए प्रेरणा का स्रोत बन गईं।

दिमाग़ और दिल का कॉकटेल

अगर आप शिव से मिलना चाहते हैं, तो आप या तो उनसे उन्हीं की शर्तों पर मिलना सीख लीजिए या फिर ख़ुद को विसर्जित कर दीजिए... भक्ति का मतलब है कि आप ख़ुद को शून्य बना लेते हैं; ज्ञान का मतलब है कि आप उनसे उन्हीं की शर्तों पर मिलते हैं।

भक्ति का मतलब है कि आपके भीतर हर उस चीज़ के लिए प्रेम की भावना है, जो आप देखते हैं और जो नहीं देखते हैं। इसका मतलब है कि आपने पसंद और नापसंद की द्वैतता को खत्म कर दिया है। इसका मतलब है कि अब आपके लिए 'ठीक है' और 'ठीक नहीं है' का कोई अस्तित्व नहीं रहा। आपके लिए हर चीज़ ठीक है। जब पुराने ज़माने में कुछ लोग कहते थे, 'हर चीज़ ईश्वर है,' तो इसका मतलब होता था कि उन्होंने लगाव और द्वेष की द्वैतता को पूरी तरह से छोड़ दिया है।

जिस पल आप कोई चीज़ चुनते हैं, तो आप उसे दूसरी चीज़ों से अलग करते हैं। भक्ति का मतलब है पूरी तरह से चुनाव-विहीन हो जाना। जब पूरी तरह से चुनाव-विहीनता आ जाती है, आप बस यहाँ सहज मौजूद हैं, जब हर चीज़ आपको अपने में समेट ले या आप हर चीज़ को अपने में समेट लें, तब उसे भक्ति कहते हैं। सत्य भी ऐसा ही होता है - सबको शामिल करने वाला।

यो संस्कृति में शिव के दो पहलू हैं, जिन पर हम ध्यान केंद्रित करते हैं। एक स्तर पर, 'शिव' शब्द का मतलब है 'वह जो नहीं है।' हर चीज़ जो मौजूद है, 'वह जो नहीं है' से आई है। अगर आप आसमान की तरफ़ देखते हैं, तो तमाम खगोलीय पिंडों, तारों और आकाशगंगा को पाएँगे, लेकिन उनके बावजूद वहाँ अथाह ख़ालीपन की मौजूदगी सबसे बड़ी है। इस विशाल ख़ालीपन, इस शून्यता को ही 'शिव' कहते हैं, और इसीलिए उन्हें सृष्टि का आधार माना जाता है। इस समय भी, इसी शून्यता की गोद में यह संपूर्ण सृष्टि घटित हो रही है।

यो संस्कृति में शिव का दूसरा पहलू आदियोगी, यानी पहले योगी का है। यो संस्कृति,

शिव के हर चीज़ के आधार होने से लेकर शिव के पहले योगी होने तक, अखंड तरीक़े से बढ़ती गई है। चूँकि यह एक तर्क आधारित संस्कृति है, इसलिए हम परम प्रकृति और परम प्रकृति का अनुभव करने वाले के बीच फ़र्क़ नहीं करते।

तो अगर आप शिव से मिलना चाहते हैं, तो आप या तो उनसे उन्हीं की शर्तों पर मिलना सीख लीजिए या फिर ख़ुद को विसर्जित कर दीजिए। अगर आपको राजा के साथ होना है, तो आपको या तो राजा बनना होगा या आपको उसका सबसे विनम्र सेवक बनना होगा। यही दो तरीक़े हैं। ज्ञान और भक्ति का मतलब यह है: भक्ति का मतलब है कि आप ख़ुद को शून्य बना लें; ज्ञान का मतलब है आप उनसे उनकी शर्तों पर मिलें। वरना, कोई मिलन नहीं होगा।

भक्ति का मतलब है पूरी तरह से चुनाव-विहीन हो जाना।

ज्ञान के मार्ग पर लोग बहुत ईमानदार होते हैं। भक्ति के मार्ग पर चलने वाले लोग नशे में रहने वाले हैं। प्राचीन काल से ही भक्ति हमेशा से सबसे अहम मार्ग रही है, क्योंकि इससे परम को पाना बड़ा आसान लगता है। हाँ, यह सबसे जल्दी पहुँचाने वाला मार्ग है, लेकिन इसमें कई गड्ढे, कई फंदे हैं।

ज्ञान का मार्ग मुश्किल है, लेकिन यह 'खुली आँखों' से चलने वाला रास्ता है। भक्ति 'बंद आँखों' से चलने वाला रास्ता है। ज्ञान मार्ग पर हर क़दम जो आप लेते हैं, आगे या पीछे, आप हाँ जा रहे हैं। आप जानते हैं कि आप कहाँ पर गिरे, आप कहाँ तक पहुँचे। भक्ति मार्ग पर आप अगर गड्ढे में गिर भी जाएँ, तो आपको पता नहीं चलता। अगर आप ख़ुद अपने ही भ्रमजाल में फँस जाते हैं, तो आपको पता नहीं चलता।

भावनाओं के साथ एक ज़बरदस्त तीव्रता होती है। आम तौर पर ज़्यादातर लोगों में भावना विचार से ज़्यादा तीव्र होती है। इसीलिए भक्ति का गुणगान किया गया है और किसी दूसरे मार्ग की अपेक्षा उसकी चर्चा ज़्यादा होती है, क्योंकि ज़्यादातर लोगों में उनका भावना पक्ष प्रबल होता है - उनके विचार या उनके काम से भी ज़्यादा मज़बूत।

लेकिन भावना की भी अपनी सीमा होती है। बिना ज्ञान के, बिना सही तरह की समझ के, बिना अपनी अक्ल को खोले, बस भावना के मार्ग पर चलते जाने से मतिभ्रम जैसी स्थिति पैदा हो सकती है। यह बहुत सुंदर, सुखद, परमानन्द जैसी लग सकती है, लेकिन इसमें एक निष्क्रियता आ सकती है।

दूसरी तरफ, भक्ति के बिना, भावना के बिना, यो अभ्यास बस बंजर, रूखे, बेजान हो जाते हैं। बिना भक्ति के स्पर्श के, आपका ज्ञान अक्सर बाल की खाल निकालना बन जाता है।

कई लोग मानते हैं कि भक्ति में तर्क की कोई जगह नहीं होती। तर्क असल में एक काटने का साधन है। अगर आप किसी चीज़ पर ग़ौर करना चाहते हैं, तो आप अपने तर्क से इसे काट सकते हैं। अगर आपका तर्क कुल्हाड़ी की तरह है, और अगर आप कुछ काटते हैं तो वह दो टुकड़े होकर गिर जाएगा। लेकिन अगर आपके तर्क का चाकू बहुत पैनी धार का है, तो आप उसे पूरा काट सकते हैं, और फिर भी वह एक साथ बना रह सकता है।

तलवारबाजी की कहानियाँ हमेशा यह बताती हैं कि कैसे एक कुशल तलवारबाज़ जब अपनी तलवार से किसी पेड़ को काटे, तो उस पेड़ को काटे जाने का पता भी नहीं चलना चाहिए; उसे फिर भी सीधा खड़ा रहना चाहिए। अगर आपका तर्क इतना पैना हो जाता है, तब आप देखेंगे कि आपके दिमाग़ के तार्किक दायरे में भक्ति बिलकुल फ़िट बैठती है। सच्चा ज्ञान और सच्ची भक्ति बिलकुल भी अलग नहीं हैं।

अगला क़दम

एक भक्त उन चीज़ों को जानता है, जो आप सोच भी नहीं सकते। वह ऐसी चीज़ों को पकड़ सकता है, जिन्हें समझने के लिए आपको संघर्ष करना पड़ता है, क्योंकि उसके भीतर ख़ुद के बारे में कुछ भरा नहीं होता है। आप जब ख़ुद से लबालब भरे होते हैं, तो किसी उच्च संभावना के होने की जगह नहीं बचती।

आप कुछ चीज़ें कर सकते हैं जिससे आप भक्ति तक पहुँच जाएँ, लेकिन आप इसका अभ्यास नहीं कर सकते। एक आसान चीज़ आप यह कर सकते हैं कि इस सृष्टि में हर चीज़ को ख़ुद से ऊँचा मान लें। सितारे तो ऊपर हैं ही, लेकिन सड़क पर पड़े छोटे से कंकड़ को भी ख़ुद से ऊँचा मानने की कोशिश करें। (वैसे भी वह आपसे ज़्यादा स्थायी, ज़्यादा स्थिर है। यह हमेशा के लिए एक जगह पर बैठा रह सकता है!) अगर आप अपने आस पास की हर चीज़ को ख़ुद से ऊँचा देखना सीख जाते हैं, तो आप स्वाभाविक रूप से भक्त बन जाएँगे।

रहस्यवाद को अपनाना

अगर आपकी बुद्धि काफ़ी विकसित और परिपक्व है तब आप जितना ज़्यादा विश्लेषण करते हैं, आपको उतना ज़्यादा एहसास होता है कि आप किसी निष्कर्ष व नतीजे से बहुत दूर हैं।

यह सिर्फ़ एक बचकानी बुद्धि ही है, जो चीज़ों का विश्लेषण करती है और नतीजे पर पहुँच जाती है। अगर आपकी बुद्धि काफ़ी विकसित और परिपक्व है' तब आप जितना ज़्यादा विश्लेषण करते हैं, आपको उतना ज़्यादा एहसास होता है कि आप किसी निष्कर्ष व नतीजे से बहुत दूर हैं।

आज, वैज्ञानिकों ने पानी को उसके अवयवों में अलग कर लिया है। अगर आप पूछेंगे, 'पानी क्या है?' तो वे कहेंगे 'हाइड्रोजन और ऑक्सीजन।' लेकिन हाइड्रोजन और ऑक्सीजन पानी क्यों बन जाते हैं? ऐसा क्यों होता है? एक कंकड़ को लीजिए और उसे देखिए। वह ऐसा क्यों है?

अगर आपको किसी दूसरी चीज़ में दिलचस्पी नहीं है, तो आप बस ख़ुद को ही देखिए, आप ऐसे कैसे बन गए? 'ओह मेरे पिता, माता, और अब मैं हूँ।' लेकिन इस तरह से क्यों होता है? इसका आधार क्या है? अगर आप किसी भी पहलू को लें और सचमुच विश्लेषण करें, तो आप उसे जितनी ज़्यादा गहराई से देखते हैं, आप किसी निष्कर्ष से उतना ही दूर होते चले जाएँगे। जीवन पहले से भी कहीं ज़्यादा रहस्यमय लगता है। किसी गहरे विश्लेषण के साथ जानने की कोशिश के बजाय अगर आप बस यहाँ बैठते हैं और साँस लेते हैं, तो आप जीवन को बेहतर जानेंगे।

आप जीवन में जितनी ज़्यादा गहराई में जाते हैं, उसे उतना ही अनन्त और अथाह पाएँगे। आप उसे समझ नहीं सकते क्योंकि आप ही जीवन हैं। जब आपको अपने अनुभव में एहसास होता है कि हर परमाणु, रेत का हर कण, हर कंकड़, और सबसे छोटे से लेकर सबसे बड़े तक, हर जीवन अथाह है, तो आप स्वाभाविक रूप से हर चीज़ के आगे परम भक्ति से नत-मस्तक हो जाएँगे।

भारत में परंपरा रही है कि आप जिस भी चीज़ को देखते हैं, उसके आगे सिर झुकाते हैं। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह एक पेड़ है, या गाय है, या साँप, या बारिश, या बादल - आप बस सिर झुकाते हैं। आप ऐसा करते हैं क्योंकि आप या तो मूर्ख हैं या फिर आप ऐसा इसलिए करते हैं क्योंकि आपने जीवन को पूरी गंभीरता के साथ चरम गहराई में देखा है। एक मूर्ख और आत्मज्ञानी इंसान के बीच बहुत ज़रा सा फ़र्क़ होता है। यह उसी चीज़ के बारे में है, फिर भी जमीन-आसमान का फ़र्क़ होता है। एक मूर्ख जो थोड़ा-बहुत जानता है, बस उसी का आनंद उठाता है, और दूसरा जिसने जीवन को चरम गहराई में देखा है वह इसका संपूर्ण आनंद लेता है। इनके बीच में आने वाले लोग वे हैं, जो लगातार संघर्ष करते हैं और दुख झेलते हैं।

एक दिन एक आदमी सुबह-सुबह अपने दफ़्तर पहुँचा और अपने बॉस से बोला, 'बॉस, मैं आपको बता दूँ कि तीन कंपनियाँ मेरे पीछे पड़ी हैं। इसलिए आपको मेरा वेतन बढ़ाना ही होगा।'

उसके बॉस ने कहा, 'क्या! कौन सी कंपनियाँ हैं? कौन तुम्हें रखना चाहता है?'

उसने कहा, 'इलेक्ट्रिक बोर्ड, टेलीफ़ोन कंपनी और गैस कंपनी!'

तो बीच के जो 'स्मार्ट' लोग हैं, उनके पीछे हमेशा कोई न कोई लगा रहता है या वे किसी के पीछे भागते रहते हैं। यह बिना रुके चलता रहता है। एक मूर्ख यहाँ शांति से बैठ सकता है। एक दिव्यदर्शी व योगी यहाँ शांति से बैठ सकता है। स्मार्ट इंसान नहीं बैठ सकता।

जो झुकना जानता है वह टूटेगा नहीं।

एक भक्त होने का यह मतलब नहीं है कि कोई भी आपको जीत ले। जो झुकना जानता है वह टूटेगा नहीं। इसीलिए आप सुबह योग करते हैं ताकि आपका शरीर न टूटे! यह आपके भीतर हर चीज़ पर लागू होता है।

अगर आप झुकना सीख लेते हैं, हर चीज़ को ख़ुद से ऊँचा मानते हैं, तो यह आपके आत्मसम्मान के लिए ठीक नहीं लगता। दुर्भाग्य से, इन दिनों तथाकथित आध्यात्मिक गुरु भी आत्मसम्मान के बारे में बातें करते हैं। 'आत्म' और 'सम्मान,' दोनों ही समस्या हैं। दोनों बेहद सीमित चीज़ें हैं; दोनों ही नाज़ुक हैं; दोनों हमेशा असुरक्षित रहेंगी। अगर आपके अंदर सम्मान की चाह नहीं है, तो बहुत अच्छा है। अगर आपके पास 'आत्म' यानी अहं नहीं है, तो शानदार बात है! तब फिर कोई समस्या नहीं है।

जब आप यहाँ सृष्टि के स्रोत की तरह रह सकते हैं, तो फिर आप उसके एक छोटे से अंश की तरह जीना क्यों चाहेंगे?

अगला क़दम

जब आप किसी चीज़ को ख़ुद से बहुत विशाल जैसा अनुभव करते हैं, तो स्वाभाविक रूप से आप उसके आगे झुक जाएँगे। अगर आप एक भक्त बनना चाहते हैं, तो अपने जीवन में जागते हुए क्षणों के दौरान हर घंटे में कम से कम एक बार किसी न किसी चीज़ के सामने झुकें। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि वह कौन है या क्या है। यह ज़रूरी है कि उसमें चुनाव न करें। आप किसी को देखिए, उसके आगे झुक जाइए। एक पेड़, पहाड़, कुत्ता, बिल्ली - कोई भी चीज़ आप देखें, आप झुक जाएँ। कोशिश कीजिए अगर यह हर मिनट हो सके। जब ऐसा हर मिनट पर हो, तब आप इसके लिए अपने हाथों और शरीर का इस्तेमाल नहीं कर सकते। आप बस अपने मन में झुकें। एक बार जब यह आपके होने का तरीक़ा बन जाता है, तब आप भक्त होते हैं।

ऊर्जा

...और अब, योग

आपकी जीवन-ऊर्जाएं लगातार विस्तार चाहती हैं और असीम अनंत हो जाना चाहती हैं। वे कोई और लक्ष्य नहीं जानतीं।

लगभग हर इंसान कुछ-न-कुछ कमी या अभाव की स्थिति में जी रहा है। इससे फ़र्क़ नहीं पड़ता कि आप क्या हैं या आपने क्या हासिल किया है, आप अभी जो हैं, आप हमेशा उससे कुछ और ज़्यादा बनना चाहते हैं।

यह इच्छाओं की प्रक्रिया है। आपकी इच्छा किसी ख़ास चीज़ के लिए नहीं होती। वह बस विस्तार पाना चाहती है। चाहे कितना भी विस्तार क्यों न हो जाए, वह संतुष्ट नहीं होती। वह हमेशा असीम होना चाहती है। विस्तार की यह इच्छा जब अचेतन रूप से प्रकट होती है, तब हम इसे लालच, जीतना या महत्त्वाकांक्षा कहते हैं। जब यह सचेतन रूप से प्रकट होती है, तो हम उसे योग कहते हैं।

यही वज़ह है कि जब पतंजलि ने योग-सूत्रों की रचना की, तो उन्होंने शुरुआत विचित्र तरीक़े से की। योग-सूत्र का पहला अध्याय इस पंक्ति से शुरू होता है - अथ योगानुशासनम् (अब योग का अनुशासन) दूसरे शब्दों में '... और अब योग।' बस एक आधा वाक्य! जीवन पर लिखा गया इतना महान ग्रंथ एक अधूरे वाक्य से शुरू होता है। अगर आपको अब भी लगता है कि अगर आपको नई गर्लफ़्रेंड मिल जाए, या तनख़्वाह बढ़ जाए, या आप एक नया घर या नई कार ख़रीद लें, तो आपके जीवन में सब कुछ ठीक हो जाएगा - तो अभी योग का समय नहीं आया है। आप जब वह सब कर चुकें, और फिर लगे कि यह सब काफ़ी नहीं है, इसके मायने हैं कि योग का समय आ गया है।

योग का मतलब है कि आप अपनी बुद्धि की फ़र्क़ करने की प्रकृति के परे चले गए हैं और अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है। अगर आप एक ऐसा अनुभव कर लेते हैं जो भौतिक सीमाओं के परे है, तो आप जो हैं और जो नहीं हैं, उसमें फ़र्क़ नहीं किया जा सकता। अभी आपकी पहचान कई चीज़ों से बनी हुई है, लेकिन आप जिसे 'मैं' कहते हैं वह ऊर्जा की कुछ एक मात्रा है। जैसा कि हमने पहले कहा है, आज आधुनिक विज्ञान यह बिना

किसी शक के साबित कर रहा है कि संपूर्ण अस्तित्व एक ही ऊर्जा है, जो करोड़ों अलग-अलग रूप में ज़ाहिर हो रही है। जब आइंस्टीन ने कहा $E=mc^2$, तो उनका मतलब आपको बताना था कि सब कुछ एक ही ऊर्जा है। साथ ही, सारे धर्म भी हमेशा से दावा करते रहे हैं कि ईश्वर हर जगह है। आप चाहे कहें 'सब कुछ एक ही ऊर्जा है' या कहें 'ईश्वर हर जगह है,' दोनों एक ही बात है, है कि नहीं? इसलिए योग का मक़सद ही आपको आपके शरीर द्वारा निर्धारित भौतिक सीमा से परे अनुभव करने में मदद करना है। एक पल के लिए अगर आप अपनी भौतिक सीमा को तोड़ देते हैं और आस पास की सारी चीज़ों के साथ ख़ुद के एक हो जाने का अनुभव कर लेते हैं, तो आप बिलकुल अलग तरह से काम करने लगते हैं।

आध्यात्मिकता का मतलब है जीवन के साथ सही तालमेल में होना। यह किसी इंसान का विचार या दर्शन नहीं है। यह जीवन का असीम विस्तार पाने की स्वाभाविक लालसा के साथ तालमेल में होना और उसे सचेतन अभिव्यक्ति देना है। आध्यात्मिक अभ्यास शरीर, मन और ऊर्जा के स्तर पर इस लालसा की मदद करते हैं।

आपकी जीवन-ऊर्जाएँ लगातार विस्तार चाहती हैं और असीम अनंत हो जाना चाहती हैं। वे कोई और लक्ष्य नहीं जानतीं। आपका दिमाग़ भले ही पैसे के बारे में सोचता हो, आपका शरीर भले ही भोजन की इच्छा रखता हो, लेकिन आपकी जीवन-ऊर्जा हमेशा आपके भौतिक शरीर द्वारा तय सीमा को लाँघने की, और असीम अनंत हो जाने की लालसा रखती है। हमारी जीवन-ऊर्जा किस तरफ़ जाना चाहती है, इसे पहचानने के, और उस दिशा में सचेतन कदम बढ़ाने के तमाम तरीक़े हैं।

अगर आप उसी दिशा में जाते हैं, जिस तरफ़ आपकी जीवन-ऊर्जा जाना चाहती है, सिर्फ़ तभी आप समभाव और तालमेल में होंगे।

धीरे-धीरे, जीवन जीने की प्रक्रिया में, चाहे जो भी वज़ह हो, या तो अपने अहंकार की वज़ह से या पीड़ा की वज़ह से, आप जीवन-ऊर्जा की दिशा में जाना बंद कर देते हैं। तब आप सोचने लगते हैं कि आपका ख़ुद का एक अलग अस्तित्व है।

अगर आप शरीर के कहने के मुताबिक़ चलते हैं, तो आप समझ लीजिए कि यह सीधे कब्र में जा रहा है। आप जिसे दिमाग़ कहते हैं वह उन सब चीज़ों की एक जटिल हौच-पौच है जो उसमें भर चुकी हैं। दिमाग़ अपने सारे मक़सद ख़ुद पैदा करता है। हो सकता है कि अभी यह ठीक लगे, लेकिन आम तौर पर यह आपको जीवन की प्रक्रिया से पूरी तरह दूर ले जाता है।

तो योग का मतलब मानसिक और शारीरिक प्रक्रिया को साफ़ तौर पर अलग अनुभव

करना है, अपने अस्तित्व के आधार के रूप में नहीं, बल्कि वह जो आपके द्वारा पैदा किया जाता है। अगर आप शरीर और दिमाग़, इन दो चीज़ों को सचेतन तौर पर संभालते और चलाते हैं, तो आपका जीवन का अनुभव शत-प्रतिशत आपका ख़ुद का बनाया हुआ होगा। आप जिसे 'दिमाग़' और 'शरीर' मानते हैं उसमें मौजूद चीज़ें आपके पास बाहर से आई हैं। आपको बस इतना करना है कि ख़ुद के और बाहर से जमा की गई हर चीज़ के बीच एक दूरी पैदा करें।

एक बार की बात है। शंकरन पिल्लई ट्रेन से मदनपल्ली जा रहे थे। वह अपने सिर पर एक बड़ी-सी गठरी लेकर ट्रेन में दाखिल हुए। उन्हें सीट मिल गई लेकिन वह उस सीट पर बैठने के बाद भी गठरी को सिर पर ही रखे रहे। उनके आस पास के लोग उन्हें हैरत से देखने लगे। उन्होंने कुछ देर तक इंतज़ार किया कि शायद वह कुछ देर बाद गठरी उतार देंगे, लेकिन उन्होंने ऐसा नहीं किया।

फिर किसी ने पूछा, 'आपने इस गठरी को सिर पर क्यों उठा कर रखा है? इसे नीचे क्यों नहीं रख देते?'

उन्होंने कहा, 'नहीं, नहीं, यह यहीं ठीक है।'

वे कुछ देर तक देखते रहे, फिर उनकी गर्दन दुखने लगी। वे अब और नहीं देख सकते थे कि ट्रेन में एक आदमी अपनी सीट पर बैठा हो और सिर पर बड़ी सी गठरी ढोता रहे। उन्होंने कहा, 'देखिए, अगर इस गठरी में कोई क़ीमती चीज़ है, तो इसे नीचे रख दें और उस पर बैठ जाएँ। ऐसा करना सुरक्षित भी रहेगा।'

उन्होंने कहा, 'नहीं, इसमें कुछ भी क़ीमती नहीं है। बस कपड़े हैं।'

'फिर आपने इसे सिर पर क्यों उठा रखा है?'

'अरे, मैं ट्रेन पर बोझ नहीं डालना चाहता हूँ।'

इस जीवन में आपने जो भी कचरा जमा किया है वह आपके साथ ही रहता है। आप उनसे छुटकारा नहीं पा सकते, बस नीचे रख सकते हैं। आपके पास एक ही विकल्प है कि आप उनसे कुछ दूरी बना लें। उनका इस्तेमाल कीजिए, लेकिन उन्हें अपनी पहचान मत बनाइए। अगर आप यह दूरी नहीं बना सकते, तो जीवन के प्रति आपकी सारी समझ धुंधली पड़ जाएगी। जीवन को तभी चखा, अपनाया और उसके पार जाया जा सकता है, जब मनोवैज्ञानिक और अस्तित्वगत के बीच एक अंतर हो। सभी विचार, भावनाएँ, धारणाएँ, यादें, और कल्पनाएँ मनोवैज्ञानिक जगत के दायरे में आती हैं।

आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब है जीवन की ओर लौटना। अगर आप उसी दिशा में जाते हैं, जिस तरफ़ आपकी जीवन-ऊर्जा जाना चाहती है सिर्फ़ तभी आप समभाव और तालमेल में होंगे। सिर्फ़ ऐसी स्थिर अवस्था में ही आप जीवन की प्रचुरता के सर्वोच्च स्तर को जानने और गहनतम रहस्यों को समझने की दिशा में बढ़ने की हिम्मत कर सकते हैं।

निर्माता बनाम मैकेनिक

‘अधिकतर लोग स्थानीय मैकेनिक के पास जा रहे हैं, क्योंकि उन्होंने निर्माता तक की पहुंच खो दी है।’

अगर शरीर के साथ आपकी कोई भी समस्या है, तो आपको यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिए कि इस शरीर का निर्माण किस चीज़ से और किस तरीक़े से हुआ है। जब आप सृष्टि के स्रोत या इस शरीर के निर्माता को जान जाएँगे, और जब आपको इसकी मरम्मत की ज़रूरत पड़ेगी, तो क्या आप निर्माता के पास जाना चाहेंगे या स्थानीय मैकेनिक के पास? अधिकतर लोग स्थानीय मैकेनिक के पास जा रहे हैं क्योंकि उन्होंने निर्माता तक की पहुंच खो दी है।

यह तब की बात है जब मैं करीब बीस साल का था। मैं हॉकी खेल रहा था और उसी दौरान मेरा टखना टूट गया। उसमें सूजन आने लगी, और मैं हॉकी फील्ड से किनारे तक लंगड़ाता हुआ आया और बैठ गया। मुझे बहुत तेज़ दर्द हो रहा था। दूसरे लड़के अब भी खेल रहे थे और वहाँ काफ़ी धूल उड़ रही थी। दर्द और धूल के बीच मेरा दम घुटा जा रहा था। अचानक मेरे मन में एक विचार आया, ‘अगर सृष्टि का स्रोत मेरे ही अंदर है तो मैं सांस की समस्या दूर क्यों नहीं कर सकता? मैं टूटी हड्डी को क्यों नहीं जोड़ सकता?’

मैं वहाँ करीब सवा घंटे आँखें बंद करके बैठा रहा। मैंने जब आँखें खोली तो मेरी साँस एकदम ठीक चल रही थी, जो आज तक ठीक है। यही नहीं, मेरे टखने की सूजन भी कम हो चुकी थी और दर्द का नामोनिशान नहीं था। मैंने सोचा कि ऐसा शायद मेरे अचल होकर बैठने से हुआ हो और मेरा पैर सुन्न हो गया हो। मैंने अपने पैर को हाथों से पकड़कर धीरे से हिलाया और मेरे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा जब मैने पाया कि अब वाकई कोई दर्द नहीं था। अपनी हॉकी स्टिक की मदद से मैं बहुत धीरे-धीरे खड़ा हुआ। मैं अपने घायल पैर पर दबाव डालने से हिचक रहा था। जब मैं खड़ा हुआ तो टखना पूरा वज़न ले सका और कोई दर्द नहीं हुआ। मुझे बिलकुल यक़ीन नहीं हो रहा था, क्योंकि दर्द की तीव्रता और सूजन आने की तेज़ी से मैं अच्छी तरह जानता था कि मेरी हड्डी टूट गई थी। (चूँकि मैं विचित्र किस्म के कारनामे करता रहा था, इसलिए अब तक धीरे-धीरे मुझे हड्डियों के टूटने का काफ़ी अनुभव हो चुका था!) मेरा पूरी तरह से तर्क-प्रशिक्षित दिमाग़ इस बात को लेकर लड़ रहा था, क्योंकि जो कुछ भी समझ से परे होता था उससे यह संघर्ष करता था। मेरा दिमाग़ हर उस चीज़ को अपने अपमान की तरह लेता था जो तर्कसगंत नहीं होती थी। मेरा टखना

क्या वाकई ठीक है, इसकी आखिरी परीक्षा मेरी चेकोस्लोवाकियाई मोटरसाइकिल को किक मारकर स्टार्ट करने से हो सकती थी। वह आजकल की मल्टी-सिलेंडर सेल्फ़ - स्टार्ट इंजन जैसी नहीं थी। वह अपने ही ढंग से चलती थी। अगर आप उसे किक मारेंगे, तो वो वापस आपको किक मारेगी! लेकिन मेरा टखना उस इम्तहान में पास हो गया।

मैं जब अविश्वास से भरा आश्चर्यचकित घर पहुंचा तो अपने डॉक्टर पिता के पास गया और पूछा कि क्या ऐसा संभव है कि टूटी हड्डी एक घंटे में जुड़ जाए। उन्होंने कहा यह बकवास है। लेकिन कुछ देर बाद वह लौटकर आए, शायद उन्हें लग रहा था कि वह जो बात कहने वाले हैं वह थोड़ी बेवकूफ़ी की है। उन्होंने कहा कि मेडिकल प्रैक्टिस के शुरुआती दिनों में उन्होंने एक गाँव वाले को देखा था जो पढ़ा-लिखा नहीं था, लेकिन उसने एक मरीज के टूटे कंधे को कुछ ही घंटे में पत्तों के एक लेप से जोड़ दिया था। उसने वह लेप किसी मंत्र को पढ़ते हुए लगाया था जिसे समझ पाना मुश्किल था।

इस अनुभव के बाद, मैंने अपने ऊपर कुछ अहम प्रयोग शुरू किए। अपने जीवन के उस दौर के बारे बयान करना बहुत मुश्किल है। जैसे-जैसे दिन बीतते गए, मुझे अपनी तार्किकता की परिभाषा को लगातार बदलते रहना पड़ा। मुझे हमेशा से अपनी तार्किक बुद्धि पर गर्व रहा था, लेकिन इन सारे प्रयोगों के बाद, इसने अपनी स्पष्टता और दिशा पूरी तरह से खो दी। धीरे-धीरे यह एक ऐसी 'जीव' बन गई जो कोई भी चीज़ स्वीकार और आत्मसात कर लेती थी। ईशा में हम जो इनर-इंजीनियरिंग कार्यक्रम चलाते हैं वह उसी टूटे टखने वाली घटना का बस एक बाइप्रोडक्ट है।

अपनी नियति तय करना

अगर आपको अपनी जीवन-ऊर्जा पर महारत हासिल है, तो आपका जीवन और आपका भाग्य आपके हाथों में होंगे।

इस धरती के सारे जीव ख़ुद को उस हालात में ढाल लेते हैं जिसमें वे रहते हैं, लेकिन इंसान परिस्थितियों को अपनी ज़रूरत के अनुसार बदल सकते हैं। आजकल, दुनिया में अधिकतर लोग परिस्थितियों द्वारा ढाल दिए जाते है, क्योंकि वे उनके प्रति प्रतिक्रिया के तौर पर जीते हैं। ज़ाहिर है, उनके सवाल होंगे, 'मैं ऐसी परिस्थिति में क्यों था? क्या मेरी क़िस्मत ख़राब है? क्या मेरा भाग्य ऐसा है?'

जब चीज़ें वैसे नहीं होतीं, जैसे आप चाहते हैं, तो आप उसे अपने 'भाग्य' का नाम दे देते हैं। आप ख़ुद को दिलासा देने की कोशिश करते हैं, मौजूदा हालातों से समझौता कर लेते हैं। असफलता, बीमारी या दुर्भाग्य का सामना करने का यह एक तरीक़ा होता है। या ख़ुद की क़ाबिलियत से ज़्यादा सफलता मिल जाने पर भी ऐसा होता है। हर उस चीज़ को, जिसे हम तर्क से समझ नहीं पाते, बड़ी आसानी से भाग्य कह देते हैं।

लोग मुझसे पूछा करते हैं, 'सदगुरु, मैं अपने भाग्य पर किस हद तक काबू पा सकता हूँ?' आपका भाग्य आपकी ख़ुद की रचना है। इस समय भी आप उसका निर्माण कर रहे हैं, अचेतन तौर पर ही सही। हर विचार, हर भावना, हर आवेग, और हर प्रतिक्रिया, जो आप अपने अंदर पैदा करते हैं, आपके भाग्य की दिशा तय कर रहा है। आपके भीतर जीवन किसी भी चीज़ को अनदेखा नहीं करता। यह आपके हर काम को गंभीरता से लेता है।

जीवन चीज़ों को चुन-चुनकर रिकॉर्ड नहीं कर रहा है। यह सोते- जागते सब कुछ रिकॉर्ड कर रहा है। चूँकी सब कुछ रिकॉर्ड होता है, तो किसी ख़ास दिशा या जागरूकता के अभाव में, आपके अंदर सूचना का यह विशाल भंडार तमाम तरह के भ्रम पैदा कर रहा है। इसी वज़ह से, जीवन के तमाम अबूझ हालात और नतीजों को लोग भाग्य कह देते हैं।

तो अगर सवाल यह है, 'मेरा क्या होगा?' तो जवाब है, आप जो कुछ भी रचेंगे, वही आपके साथ होगा। लेकिन अपने साथ उसके होने का इंतजार मत कीजिए। आप इसे वैसे

करें जैसा आप चाहते हैं। इनर इंजीनरिंग (स्व-सशक्तिकरण और विकास का एक शुरुआती ईशा- कार्यक्रम), आपके भौतिक शरीर, बुद्धि और भावना से भी सूक्ष्म साधन है। इसकी संरचना ऐसे की गई है कि आप अपनी भीतरी और बाहरी दुनिया की रचना अपनी इच्छानुसार कर सकें।

ऐसी तमाम चीज़ें जिन्हें सौ साल पहले लोग भाग्य माना करते थे, आज आपके हाथ में आ चुकी हैं। हमने बीमारियों, संक्रमण, महामारी और अकाल की उन भयानक नियतियों से निपटना सीखा है, जिन्हें बस एक सदी पहले तक लोग झेला करते थे। जो लोग इनकी चपेट में आते थे, वे निश्चय ही इसे अपनी क़िस्मत मानते थे। लेकिन क्या हमने इनमें से कई आपदाओं पर अब क़ाबू नहीं पा लिया है? आज हम जिसे 'टेस्नोलॉजी' कहते हैं, वह यही तो है: प्रकृति के नियमों के तहत, हम हर उस बाहरी चीज़ पर क़ाबू पा चुके हैं, जिन पर क़ाबू पाया जा सकता है।

एक बार मैं एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में शामिल हुआ जिसमें धरती से ग़रीबी मिटाने पर चर्चा हो रही थी। कुछ नोबेल पुरस्कार पाने वालों समेत, कई 'ज़िम्मेदार' लोग भी उसमें शामिल थे। किसी मौक़े पर, एक प्रतिभागी ने कहा, 'हम इन समस्याओं को हल करने की कोशिश क्यों कर रहे हैं? क्या यह सब ईश्वरीय इच्छा नहीं है?'

मैंने कहा, 'हाँ अगर कोई दूसरा भूखा है या मर रहा है, तो यह ज़रूर ईश्वर की योजना ही है। लेकिन अगर आपका पेट ख़ाली है, अगर आपका बच्चा मर रहा है, तो इससे निपटने के लिए आपकी अपनी योजना होगी, है कि नहीं?'

जब भी कोई चीज़ हमारे जीवन से संबंध रखती है, तो उसकी ज़िम्मेदारी हम अपने हाथों में ले लेते हैं। जिस किसी चीज़ को हम अपने हाथों में नहीं लेना चाहते, तो हम ईश्वरीय इच्छा या नियति की बातें करने लगते हैं। योग एक ऐसा विज्ञान है जो आपको जीवन और मृत्यु की प्रक्रिया को अपने हाथों में लेने के क़ाबिल बनाता है। इस समय भी आप अपने जीवन में चुनाव अचेतन तरीक़े से कर रहे हैं। इसे ही कर्म कहते हैं: आप अपनी नियति पूरी लापरवाही में, पूरी बेख़बरी में रच रहे हैं। आप जो भी अचेतन होकर कर रहे हैं, अगर उसे सचेतन तरीक़े से करने लगें, तो इससे जमीन- आसमान का फ़र्क़ आ जाएगा। यही फ़र्क़ अज्ञानता और आत्मज्ञान के बीच होता है।

अपना भाग्य अपने हाथों में लेने का मतलब यह नहीं है कि सब कुछ आपके मन मुताबिक़ होने लगेगा। बाहरी दुनिया कभी सौ फीसदी आपके मुताबिक़ नहीं चलेगी, क्योंकि उसमें तमाम दूसरे पहलू शामिल होते हैं। बाहरी दुनिया को अपने मुतबिक़ चलाने की चाहत का मतलब है: निरंकुश होना, तानाशाही। भाग्य बनाने का मतलब यह नहीं है कि दुनिया की हर परिस्थिति आपके क़ाबू में हो। इसका मतलब बस इतना है कि ख़ुद को इस तरह का बनाएँ कि आपके आस पास चाहे कैसी भी घटना या परिस्थिति क्यों न हो, आप उनके बोझ तले चकनाचूर होने के बजाए, उनसे पार पाना सीख जाएँ। असल में, इसका मतलब अपनी

परम प्रकृति को प्राप्त करने की ओर बढ़ना है, आपके आस पास के जीवन में चाहे कुछ भी क्यों न हो रहा हो।

आप जिसे 'भाग्य' कहते हैं वह बस ऐसी चीज़ है जिसे आपने अचेतन तरीक़े से ख़ुद के लिए बनाया है।

'तो उन सितारों, ग्रहों का क्या? क्या वे हमारी क़िस्मत तय नहीं करते?' अगर आपकी क़िस्मत उन ग्रहों और सितारों द्वारा तय होती है, तो इसका मतलब है कि आप कभी ख़ुदकुशी भी नहीं कर सकते! आप अपनी इच्छा से न तो जी सकते हैं और न ही मर सकते हैं। (यह सही है कि किसी को भी ख़ुदकुशी करने का हक़ नहीं है। ऐसा नैतिक कारणों से नहीं, बल्कि इसलिए है क्योंकि आप जिसे फिर से बना नहीं सकते उसे मिटाने का आपको कोई हक़ नहीं है।) आप अपने जीवन के बारे में कुछ भी सकारात्मक या नकारात्मक तरीक़े से तय नहीं कर सकते, क्योंकि आप सब कुछ अपने हॉरोस्कोप के माध्यम से देख रहे होते हैं, जो पक्के तौर पर हॉरर-स्कोप है!

क्या निर्जीव चीज़ों को इंसान की दिशा और भाग्य तय करना चाहिए या फिर इसका उल्टा होना चाहिए? अगर आप ख़ुद में अच्छी तरह से स्थित हैं, तो चाहे आपके ग्रह आपको किसी भी दिशा में मोड़ना चाहें, आप उसी दिशा में जाएँगे जहाँ आप जाना चाहते हैं। अगर लोगों को दूसरे ग्रहों की चिंता कम होती और इस ग्रह - धरती माता - की ज़्यादा, तो कम से कम हम थोड़ा बेहतर जीवन जी सकते थे!

इसलिए आप जिसे 'भाग्य' कहते हैं वह बस ऐसी चीज़ है जिसे आपने ख़ुद के लिए अचेतन तरीक़े से बनाया है। कर्म एक प्रक्रिया है; भाग्य उसका परिणाम है। 'कर्म' का शाब्दिक अर्थ है 'कार्य।' कार्य तमाम तरह के होते हैं: शारीरिक, मानसिक/भावनात्मक और ऊर्जा से किए गए कार्य। अगर इन कार्यों की अभिव्यक्ति बाहर की ओर होती है तो यह कर्म है। हमेशा से योग का सबसे महत्त्वपूर्ण पहलू रहा है - ऊर्जा के स्तर पर कार्य करना, क्योंकि ऊर्जा कर्म का सबसे अचेतन हिस्सा है। शरीर, मनोभावना और ऊर्जा से परे, अगर कार्य भीतर की ओर किया जाता है, तो उसे 'क्रिया' कहते हैं। कर्म आपको बाँधने की प्रक्रिया है। क्रिया आपको मुक्त करने की प्रक्रिया है।

अगर आप अपने शरीर, बुद्धि या भावना के साथ कुछ भी करते हैं, तो उसके परिणाम की छाप आपके साथ रहती है। जब आपके अंदर इन परिणामों की छाप भारी मात्रा में जमा हो जाती है, तो धीरे-धीरे ये अपनी ही प्रवृत्ति बना लेती हैं, और आप एक स्वचालित खिलौना बन जाते हैं। पारंपरिक तौर पर इन प्रवृत्तियों को वासना कहा गया है। 'वासना' का शाब्दिक अर्थ है 'गंध।' कचरे के डिब्बे में आज जिस तरह का कचरा है, उसी तरह की गंध उससे

निकलेगी। आप जिस तरह की गंध छोड़ते है, उसी के आधार पर आप कुछ ख़ास तरह के जीवन के हालात को अपनी ओर आकर्षित करेंगे।

मान लीजिए कि कूड़ेदान में आज एक सड़ी हुई मछली है। हो सकता है कि यह गंध आपको बदबू लगे, लेकिन तमाम तरह के जीव-जंतु उसकी तरफ आकर्षित हो रहे होंगे। कल, अगर कूड़ेदान में फूल पडे होंगे, तो उसकी गंध अलग होगी और अलग तरह के जीव-जंतु उसकी तरफ़ आकर्षित होंगे।

1987 में मैं जब कोयंबटूर आया, तो एक स्थानीय डॉक्टर के घर में मेहमान बनकर रुका था। वे एक मिलनसार आदमी थे और मुझे अपने परिवार में हुई एक घटना बता रहे थे। वे केरल के रहने वाले थे, और उनकी बड़ी बेटी को मछली बहुत पसंद थी। वह देहरादून में पढ़ रही थी जहाँ उसे मछली खाने को नहीं मिलती थी, इसलिए जब भी वह छुट्टियों में घर आती, तो हर दिन मछली खाना चाहती थी। डॉक्टर की पत्नी शाकाहारी थी, लेकिन मछली न खाने के बावजूद भी वह मछली पका दिया करती थी।

अगर आप देश के उस हिस्से से हैं, तो आप सुखाई गई एक ख़ास तरह की छोटी मछली के बारे में जानते होंगे। इसकी गंध बहुत ही तेज होती है। अगर वे इसे किसी ट्रक में ले जा रहे हों, तो आप अपनी गाड़ी या तो उससे दो मील पीछे रखना चाहेंगे या सांस रोककर उसे ओवरटेक करके आगे निकल जाएँगे। जब यह घर में पकाई जाती है तो यह पड़ोसियों को उनके घर से भगाने का एक अच्छा तरीक़ा साबित होता है! इस लड़की को मछली का वही व्यंजन पसंद था।

तो जब उनके घर में वह सूखी मछली तली जा रही थी, तो ऐसा लग रहा था कि घर से भूतों को भगाया जा रहा है - यहाँ तक कि एक मुर्दा भी उस गंध से उठ खड़ा होगा। उसकी माँ किचन में गई और रसोइयों को बताया कि व्यंजन कैसे बनाना है, लेकिन जैसे ही मछली की गंध आने लगी, वह किचन से निकल भागी, क्योंकि उसे गंध बर्दाश्त नहीं हो रही थी। इस दौरान लड़की बेडरूम में थी, और जिस पल उसे वह गंध मिली, वह भागकर किचन की तरफ़ गई। दोनों आपस में टकरा गईं - और माँ की नाक टूट गई!

मैंने इसका ज़िक्र इसलिए किया क्योंकि ये वासनाएँ या प्रवृत्तियाँ आपके द्वारा किए गए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक क्रियाकलापों की वज़ह से जमा की गई छाप के विशाल भंडार से पैदा होती हैं। आपका व्यक्तित्व बस ऐसी ही प्रवृत्तियों की एक अभिव्यक्ति है।

एक आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब है कि हमने अपने सॉफ़्टवेयर को सचेतन तौर पर 'री-राइट' करने का मन बना लिया है।

अब, आज अगर आप किसी काम को एक ख़ास तरीक़े से कर रहे हैं और किसी ने पूछा कि आप उसे दूसरी तरह से क्यों नहीं कर सकते, तो आप कहेंगे, 'यह मेरी आदत है। क्या मैं अपनी मर्ज़ी से कुछ नहीं कर सकता?' यह आपकी आदत नहीं है। असल में आप वह नहीं कर रहे जो आप चाहते हैं। ये प्रवृत्तियाँ आपकी मजबूरी बन गई हैं। यही आपका बंधन है - एक तरह का सॉफ़्टवेयर, जो आप ख़ुद के लिए अनजाने में लिखे जा रहे हैं। एक बार आपका सॉफ़्टवेयर तय हो जाए, तो ऐसा लगता है कि आप जीवन में एक ही रास्ते पर जा सकते हैं। यही चीज़ भाग्य जैसी लगेगी। एक आध्यात्मिक प्रक्रिया का मतलब है कि हमने अपने सॉफ़्टवेयर को सचेतन तौर पर 'री-राइट' करने का मन बना लिया है।

यह सॉफ़्टवेयर ख़ुद में समस्या नहीं है। लेकिन अगर यह आप पर हुक्म चलाने लगे, तब यह समस्या बन जाता है। सॉफ़्टवेयर तभी तक अच्छा है जब आप ख़ुद इससे कुछ हद तक आज़ाद रहें। जिस पल आप अपने शरीर, बुद्धि या भावना के बजाए अपनी जीवन-ऊर्जा की मदद से कार्य करने लगेंगे, आप अचानक अपने भीतर और बाहर आजादी के एक नए स्तर पर पहुँच सकते हैं। मैंने तमाम लोगों को एक साधारण-सी क्रिया करते देखा है, और अचानक वे इतने रचनात्मक हो गए और वे ऐसी चीज़ें करने लगे जिनकी उन्होंने कल्पना भी नहीं की थी कि उनके जीवन में संभव है। ऐसा सिर्फ़ इसलिए हुआ क्योंकि उन्होंने अपने कर्मों की बुनियाद को थोड़ा ढीला कर लिया। सिर्फ़ अपने शरीर, बुद्धि या भावना से चीज़ों को करने के बजाए, उन्होंने अपनी जीवन-ऊर्जा को थोड़े बदलाव के लिए झकझोरा। यह एक ऐसी चीज़ है जो हर इंसान करना सीख सकता है।

अगला क़दम

एक ख़ास नियम के तहत जीवन स्वाभाविक रूप से चलता रहता है। अगर आप अपने अंदर जीवन की प्रकृति को जानते हैं, अगर आप इस नियम को समझते हैं, तो आप जीवन को पूरी तरह से अपने हाथों में ले सकते हैं। अभी, आप अपनी क़िस्मत अनजाने में ही लिखते जा रहे हैं। अगर आपको अपने शरीर पर महारत हासिल है, तो पंद्रह से बीस फ़ीसदी तक आपका जीवन और क़िस्मत आपके हाथों में होगी। अगर आपका अपने दिमाग़ पर क़ाबू है तो पचास से साठ फ़ीसदी तक आपका जीवन और क़िस्मत आपके हाथों में होगी। अगर आपने जीवन-ऊर्जा पर दक्षता प्राप्त कर ली, तो आपका जीवन और आपकी क़िस्मत शत-प्रतिशत आपके हाथों में होगी।

शरीर की रूपरेखा

आप जीवन से जैसे चाहें खेल सकते हैं, लेकिन जीवन आप पर एक खरोंच भी नहीं लगा सकता। हर इंसान ऐसा जीवन जीने के क़ाबिल है।

जिस तरह से मेडिकल फ़िजियोलॉजी होती है, वैसे ही एक पूरी यो फ़िजियोलॉजी भी है। योग में, हम शरीर को पाँच तहों या पाँच परतों के रूप में देखते हैं।

शरीर की पहली परत, अन्नमय-कोष, होती है। आप जिसे 'शरीर' कहते हैं, वह बस भोजन का एक ढेर है।

दूसरी परत, मनोमय-कोष। आजकल डॉक्टर कहते हैं कि आप एक 'साइको-सोमा' हैं - इसका मतलब हुआ कि जो कुछ आपके दिमाग़ या मन में होता है, वह आपके शरीर में भी होता है। ऐसा सिर्फ़ इसलिए है क्योंकि आप जिसे 'दिमाग़' कहते हैं, वह बस एक ख़ास जगह पर मौजूद नहीं होता। हर कोशिका की अपनी बुद्धि होती है, इसलिए एक पूरा मानसिक शरीर भी है। मानसिक शरीर में जो कुछ होता है वह भौतिक शरीर में भी होता है, और इसी तरह से, जो भौतिक शरीर में होता है वह मानसिक शरीर में भी होता है। दिमाग़ के स्तर पर होने वाली हर हलचल के साथ एक रासायनिक प्रतिक्रिया होती है, और हर रासायनिक प्रतिक्रिया दिमाग़ के स्तर पर हलचल पैदा करती है। इस वज़ह से कई तरह की मनोदैहिक बीमारियाँ होती हैं।

भौतिक शरीर और मानसिक शरीर आपके हार्डवेयर और सॉफ़्टवेयर की तरह होते हैं। हार्डवेयर और सॉफ़्टवेयर तब तक कुछ नहीं कर सकते जब तक कि आप उन्हें सही क़िस्म की ऊर्जा न दें, है कि नहीं? इसलिए शरीर की तीसरी परत प्राणमय-कोष या ऊर्जा-शरीर है। अगर आप ऊर्जा-शरीर को पूरी तरह संतुलित और पूरी तरह से सक्रिय रखें, तो न तो आपके शरीर में और न ही आपके दिमाग़ में कोई बीमारी हो सकती है।

भौतिक और मानसिक शरीर आपके हार्डवेयर

और सॉफ़्टवेयर की तरह होते हैं।

मैं जब 'बीमारी' कहता हूँ, तो मैं सिर्फ़ पुराने रोगों की बात कर रहा हूँ, न कि संक्रामक रोगों की। संक्रामक रोग बाहरी जीवाणुओं की वज़ह से होते हैं, पर लोग हर दिन अपनी बीमारियों का निर्माण कर रहे हैं। एक बार जब आपका प्राणमय-कोष पूरी जीवंतता और संतुलन में होता है, तो भौतिक शरीर में कोई रोग नहीं रह सकता। जो भी बीमारी होती है, वह इस वज़ह से सामने आती है क्योंकि किन्हीं कारणों से ऊर्जा सही तरीक़े से काम नहीं कर रही होती।

मैं आपको हज़ारों ऐसे लोगों से मिलवा सकता हूँ, जिन्होंने योग के कुछ सरल अभ्यास की मदद से अपने शारीरिक रोग या मानसिक समस्याओं से छुटकारा पा लिया है। ये योग अभ्यास रोगों को दूर करने के मक़सद से नहीं कराए जाते। इन अभ्यासों का मक़सद सिर्फ़ आपके ऊर्जा-शरीर में सही जीवंतता और संतुलन लाना है। अगर आप अपने प्राणमय-कोष को सही तरीक़े से संभालते हैं, तो शारीरिक स्वास्थ्य अपने आप ठीक रहेगा। जब प्राणमय-कोष ज़्यादा सूक्ष्म और सुलभ हो जाता है तब दूसरे आयाम भी आपकी पहुँच में होते हैं। ऐसी कई यो प्रक्रियाएँ हैं जिनसे आप अपने ऊर्जा-शरीर को सक्रिय कर सकते हैं।

आपके शरीर के ये तीनों आयाम - अन्नमय-कोष, मनोमय-कोष और प्राणमय-कोष - भौतिक प्रकृति के होते हैं। एक बिजली के बल्ब का उदाहरण लीजिए। वह भौतिक होता है। उसे जलाने वाली बिजली भी भौतिक है, लेकिन सूक्ष्म होती है। आप उसे नहीं देख सकते, लेकिन आप अगर अपनी उँगली को सॉकेट में डाल दें तो उसका अनुभव कर सकते हैं! बल्ब से निकल रही रोशनी भी भौतिक है, लेकिन यह और ज़्यादा सूक्ष्म होती है। बल्ब, बिजली और रोशनी - ये तीनों ही भौतिक हैं। एक को आप अपने हाथ में पकड़ सकते हैं, दूसरे को आप महसूस कर सकते हैं, और तीसरे ज़्यादा संवेदनशील अंग जैसे की आँख भी भौतिक है, लेकिन बहुत सूक्ष्म है। आप इन सब को अनुभव कर सकते हैं क्योंकि आपके पास इंद्रियाँ हैं। लेकिन जो कुछ भौतिक से परे है उसका अनुभव करने के लिए आपके पास इंद्रियाँ नहीं हैं।

चौथी परत विज्ञानमय-कोष, यानी ईथरिक-शरीर है। विज्ञानमय एक क्षणिक अवस्था है। यह न तो भौतिक है न ही अभौतिक। यह इन दोनों के बीच एक सेतु की तरह है। यह आपके मौजूदा अनुभव के दायरे में नहीं है, क्योंकि आपका अनुभव पाँच इंद्रियों तक ही सीमित है।

पाँचवीं परत आनंदमय-कोष है, वह जो भौतिकता से परे है। इसका जीवन के भौतिक दायरों से कोई लेना-देना नहीं है। वह आयाम जो भौतिकता से परे है, उसे न तो बयान किया जा सकता है और न ही परिभाषित किया जा सकता है, इसलिए हम अनुभव के संदर्भ में बात करते हैं। हम जब उस पहलू के संपर्क में आते हैं जो भौतिकता से परे है, जो हम सबका

स्रोत है, तो हम परमानंद में पहुंच जाते हैं। अपने अनुभव के आधार पर हम इसे परमानंद-शरीर कहते हैं। ऐसा नहीं है कि आप अपने भीतर आनंद का एक बुलबुला लिए घूमते हैं। यह बस इतना है कि जब आप इस पहलू का अनुभव करते हैं जो अभौतिक है, जिसे न बताया जा सकता है और न परिभाषित किया जा सकता है, तो एक अभिभूत करने वाले परमानंद की अनुभूति होती है। इसलिए इसे परमानंद-शरीर कहा जाता है।

ये शरीर की पाँच परतें हैं। अगर भौतिक, मानसिक और ऊर्जा शरीर - अन्नमय-कोष, मनोमय-कोष और प्राणमय-कोष - पूरी तरह से तालमेल में हैं, तो परमानंद-शरीर आपकी पहुंच में होगा। यह सबसे भीतरी अभौतिक प्रकृति तीनों परतों में व्याप्त होकर अभिव्यक्त होगी।

जब बाहरी हक़ीक़त की बात आती है, तो हम में से हर एक की क्षमता अलग- अलग होती है। एक जो कर सकता है, वह दूसरा नहीं कर सकता, लेकिन जब आंतरिक हक़ीक़त की बात आती है, तो हम सभी समान रूप से सक्षम हैं। हर इंसान जीवन को आनंदमय तरीक़ें से अनुभव करने में सक्षम है। यह ज़रूरी नहीं कि आप नाच सकें, गा सकें, पहाड़ की चोटी पर चढ़ सकें, या पैसे कमा सकें। लेकिन अगर आप इच्छुक हैं, तो आपको अपने जीवन के अनुभव को बहुत सुखद और आनंदमय बनाने से वंचित नहीं किया जा सकता। आपकी जीवन यात्रा, बिना किसी तनाव या थकान के, पूरी तरह सहज और पूर्ण सामर्थ्यवान हो जाती है। आप जीवन से जैसे चाहें खेल सकते हैं, लेकिन जीवन आप पर एक खरोंच भी नहीं लगा सकता।

दिव्यदर्शी अगस्त्य मुनि

‘अगस्त्य मुनि ने शरीर, साँस, और ऊर्जा के अलावा किसी भी और चीज़ को आध्यात्मिक साधन के तौर पर इस्तेमाल नहीं किया। उन्होंने जीवन के सिर्फ़ इसी पक्ष के साथ काम किया। यह वाकई अनोखी बात है।’

यो परंपरा में, शिव को भगवान की तरह नहीं देखा जाता, बल्कि उन्हें आदियोगी यानी पहला योगी कहा जाता है। आदियोगी ने जिस मौलिक ज्ञान की रचना की, वह आज हज़ारों साल बाद भी लगभग हर उस चीज़ का स्रोत है, जिसे आप इस धरती पर आध्यात्मिक कह सकते हैं। मानवीय-तंत्र का यह ज्ञान उन्होंने सात जाने-माने ऋषियों को दिया, जो उनके शिष्य थे। आम तौर पर, उन्हें भारत में सप्तऋषि कहा जाता है। शिव ने उन्हें दुनिया के कोने-कोने में भेजा।

अगस्त्य, जो इन ऋषियों में सबसे पहले माने जाते थे, भारतीय उपमहाद्वीप में आए। आप इस देश के किसी भी हिस्से में चले जाएँ, उनके बारे में कोई न कोई दंतकथा आपको ज़रूर मिलेगी। अगर आप उनके द्वारा किए गए काम की विशालता को देखते हैं, और जितनी दूरियाँ उन्होंने पैदल चलकर तय कीं, उसे देखेंगे, तो लगेगा कि उनका जीवन ज़रूर असाधारण लंबा रहा होगा। ऐसा कहा जाता है कि जो कुछ भी उन्होंने किया, उसे पूरा करने में उन्हें चार हज़ार साल लगे। हम नहीं जानते कि यह चार हज़ार है या चार सौ, लेकिन इतना तो तय है कि उनका जीवनकाल बहुत लंबा था।

उन्होंने देश भर में सैकड़ों आश्रम बनाए, जिनका मक़सद आध्यात्मिकता को रोज़मर्रा के जीवन का हिस्सा बनाना था। उन्होंने जिस ऊर्जा और बुद्धिमानी से हर चीज़ संचालित की, वह बिलकुल अतिमानवीय है। कहा जाता है कि लोगों की ऐसी कोई बस्ती नहीं बची थी, जहाँ वे नहीं गए हों। आप उनके काम की छाप आज भी देश के हर परिवार में देख सकते हैं, जो अनजाने में ही छोटे-मोटे रूप में योग कर रहे हैं। अगर आप ध्यान से देखें, तो वे जिस तरह बैठते हैं, खाते हैं, पारंपरिक तौर पर जो कुछ भी किया जा रहा है, उसमें अगस्त्य की छाप है।

अगस्त्य को दक्षिण भारतीय रहस्यवाद का जनक कहा जाता है। इस धरती पर रहस्यवाद की तमाम प्रक्रियाएँ हैं, लेकिन दक्षिण भारतीय रहस्यवाद की प्रकृति अनोखी है। यहाँ आने वाले रहस्यवादियों को दंडित नहीं किया जाता था। इसका नतीजा यह हुआ कि उन्होंने जैसे भी चाहा, अपनी साधना और प्रयोग किए। दुर्भाग्य से दुनिया के दूसरे हिस्सों में, रहस्यवादियों को इस तरह का अनुकूल वातावरण नहीं मिला। इसलिए दक्षिण भारतीय रहस्यवाद का विकास इतनी बारीकी और गहनता से हुआ कि इस धरती पर इसकी कोई बराबरी नहीं है। कर्मकांड की ग़ैरमौजूदगी की वज़ह से यह अनोखा है, और इसमें अज्ञात की खोज के लिए मानव-तंत्र का निराला इस्तेमाल किया गया है।

अगस्त्य की पद्धति और दूसरी पद्धतियों में एक महत्त्वपूर्ण अंतर यह है कि दूसरी पद्धतियाँ अपनी आध्यात्मिकता के विकास के लिए कई चीज़ों और रीति-रस्मों का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन अगस्त्य ने शरीर, साँस, और ऊर्जा के अलावा किसी भी और चीज़ को आध्यात्मिक साधन के तौर पर इस्तेमाल नहीं किया। उन्होंने जीवन के सिर्फ़ इसी पक्ष के साथ काम किया। यह वाकई अनोखी बात है।

अगस्त्य ने क्रिया के तरीक़ों में दक्षता हासिल की, और वे जहाँ भी गए, वहीं योग के इस सबसे शक्तिशाली मार्ग के तरीक़ों को स्थापित किया। 'क्रिया' का मतलब भीतर की ओर किया गया कार्य है, जिसकी सहायता से आप इस जीवन को पूरी तरह भंग कर सकते हैं और उसे फिर वापस ला सकते हैं। आज क्रिया की परंपरा से जुड़ा कोई भी व्यक्ति अगस्त्य मुनि को ही इसका परम प्रतिपादक मानता है।

व्यावहारिक जीवन में आध्यात्मिक प्रक्रिया को लाने के संदर्भ में, इसे एक शिक्षा, एक दर्शन या अभ्यास के बजाए, बस जीवन जीने के तरीक़े की तरह स्थापित करने में कुछ ही योगी सफल हो पाए। उन सभी में अगस्त्य मुनि सबसे कारगर थे।

क्रिया: आंतरिक कार्य

अगर आप चाहते हैं कि क्रिया एक जीवंत प्रक्रिया बने, जिसकी छाप एक ख़ास तरह से आपके सिस्टम पर पड़े, तो इसके लिए ख़ास अनुशासन और लगन की ज़रूरत होती है।

बुनियादी तौर पर, 'क्रिया' का मतलब है 'आतरिक कार्य।' आप जब आंतरिक कार्य करते हैं, तो इसमें शरीर और दिमाग़ हिस्सा नहीं लेते, क्योंकि शरीर और दिमाग़ दोनों ही आपके लिए अब भी बाहरी हैं। जब आपमें अपनी ऊर्जा के द्वारा आंतरिक कार्य करने के लिए भरपूर दक्षता आ जाती है, तब वह कार्य 'क्रिया' कहलाता है।

आध्यात्मिक मार्ग पर चलने के लिए क्रिया-योग एक बहुत कारगर तरीक़ा है, लेकिन साथ ही यह बहुत मेहनत का भी है। यह ज़बरदस्त लगन की माँग करता है। आज के पढ़े-लिखे लोगों के लिए, जो अपने शरीर को पूरी क्षमता से इस्तेमाल करने के आदी नहीं हैं, क्रिया-योग अमानवीय होगा, क्योंकि इसके लिए एक ख़ास तरह के अनुशासन और शुद्धता की ज़रूरत होती है। अधिकतर लोगों के पास क्रिया-योग के मार्ग पर चलने के लायक़ न तो शरीर है, न बुद्धि और न ही भावनात्मक स्थिरता। बचपन से ही लोगों को आराम से जीने की आदत पड़ जाती है। मेरा मतलब सिर्फ़ शारीरिक आराम से नहीं है। एक आरामदेह कुर्सी पर बैठना कोई रुकावट नहीं है। लेकिन आप हमेशा ही आराम खोजते रहते हैं: यही सबसे बड़ी रुकावट है। अगर आप किसी आरामदेह चीज़ पर बैठे हैं, तो उसका आनन्द लीजिए - इसमें कोई समस्या नहीं है। लेकिन अगर आप लगातार आराम के पीछे भागते रहेंगे, तो उस तरह की सोच और भावनाएँ, दोनों ही क्रिया-मार्ग के लिए ठीक नहीं हैं। क्रिया-योग उन लोगों के लिए नहीं है जो हर वक़्त 'आज़ादी' की बात करते हैं। यह उनके लिए नहीं है जो हमेशा पूछते रहते हैं 'क्या मैं ऐसा करने के लिए आज़ाद नहीं हूँ? क्या मैं वैसा करने के लिए आज़ाद नहीं हूँ? मैं यह क्यों नहीं खा सकता? मैं वहाँ क्यों नहीं सो सकता?'

अगर आप क्रिया-मार्ग अपनाते हैं, और आपसे पैरों को ऊपर और सिर नीचे करके सोने को कहा जाता है, तो बिना सवाल किए आपको बिलकुल वैसे ही करना चाहिए, क्योंकि कभी भी सब कुछ बताया नहीं जा सकता। आप आगे चलकर समझ सकते हैं, लेकिन

इसकी व्याख्या कभी नहीं की जा सकती। और अगर व्याख्या करना पड़ी, तो क्रिया का सार नष्ट हो जाएगा। अगर लोग हर चीज़ के बारे में तार्किक सवाल पूछना शुरू कर देते हैं, तो ज़ाहिर है कि तर्क-संगत जवाब भी देने चाहिए, लेकिन क्रिया तर्क के ढाँचे से परे जाने और उन आयामों को आत्मसात करने का साधन है, जिन्हें गूढ़ माना जाता है।

अगर हम क्रियाओं को बस किसी अभ्यास की तरह आपको सिखाना चाहते, तो मैं उस विषय पर एक किताब लिख सकता था, और आप उसे पढ़कर सीख लेते। लेकिन अगर आप चाहते हैं कि क्रिया एक जीवंत प्रक्रिया बने, जिसकी छाप एक ख़ास तरह से आपके सिस्टम पर पड़े, तो इसके लिए ख़ास अनुशासन, लगन और भरोसे की ज़रूरत होती है। जब आप बिलकुल अनजान और नए इलाक़े में चलते हैं, और अगर आपको राह दिखाने वाले पर भरोसा नहीं है, तो यात्रा बेवज़ह लंबी और मुश्किल हो सकती है।

आम तौर पर क्रिया के मार्ग पर, अधिकतर गुरु शिष्यों को इंतज़ार कराते हैं। मान लीजिए आप किसी गुरु के पास गए और आपने कहा कि आप क्रिया-योग सीखना चाहते हैं, तो वह कह सकते हैं, 'ठीक है, फ़र्श बुहारो।'

'नहीं, मैं क्रिया-योग सीखना चाहता हूँ।'

'इसीलिए मैंने कहा, फ़र्श बुहारो।'

आपने एक साल तक झाड़ू लगाई और कहा, 'मैंने एक साल तक झाड़ू लगाई।'

'ओह, तुम एक साल तक झाड़ू लगा चुके? अच्छा तो अब बरतन धोओ।'

गुरु उससे बार-बार प्रतीक्षा कराएँगे। सिर्फ़ तभी, जब उसका भरोसा अडिग रहता है, शायद उसे क्रिया की दीक्षा दी जा सकती है। वरना, एक बार जब आप किसी इंसान को एक ख़ास तरह से सशक्त बना देते हैं कि उसका सिस्टम सामान्य स्तर से ज़्यादा जीवंत हो जाए, और अगर उसकी सोच और उसकी भावनाएँ ऐसी नहीं हैं, जैसी कि होनी चाहिए, तो वह ख़ुद को ही भारी नुकसान पहुँचा लेगा। हालाँकि, आज की दुनिया में, लोगों का उतना समय लेना, उन्हें इंतजार कराना, ऐसे भरोसे तक पहुँचना और तब इन क्रियाओं की छाप डालना - नामुमकिन तो नहीं, लेकिन इसकी संभावना नहीं के बराबर है।

क्रिया-योग सिर्फ़ तभी महत्त्वपूर्ण है जब आप आत्मज्ञान से आगे जाकर चीज़ें करना चाहते हैं। अगर आपकी रुचि सिर्फ़ किसी तरह इस बंधन से मुक्त होने की है, अगर आप बस आत्मज्ञान या मुक्ति चाहते हैं, तो आपको असल में क्रिया-योग के मार्ग पर चलने की ज़रूरत नहीं है। अगर आप बस मुक्त होना चाहते हैं, तो क्रिया को एक संपूर्ण मार्ग की तरह लेने की ज़रूरत नहीं है, क्योंकि इसके लिए बहुत अधिक लगन, अनुशासन और एकाग्रता चाहिए। आप छोटे स्तर पर क्रियाओं का इस्तेमाल कर सकते हैं, उन्हें इतना तीव्र होना ज़रूरी नहीं है।

अगर आप बिना किसी मार्गदर्शन के क्रिया के मार्ग पर बहुत तीव्रता से चलते हैं, तो भी उसका फल मिलने में कई जीवन लग सकते हैं। अगर कोई ऐसा है जो आपके साथ सक्रिय

रूप से शामिल हो और आपका मार्गदर्शन करे, तो आंतरिक प्रकृति और गूढ़ प्रक्रियाओं की खोज के लिए क्रिया सबसे शक्तिशाली और शानदार तरीक़ा हो सकती है। वरना क्रिया एक तरह से घुमावदार रास्ता है। आप इस मार्ग पर न सिर्फ़ आत्मबोध हासिल करना चाहते हैं, बल्कि जीवन बनाने की प्रक्रिया को भी जानना चाहते हैं। आप जीवन की यांत्रिकी समझना चाहते हैं। इसी वज़ह से यह काफ़ी लंबी प्रक्रिया है।

जो लोग क्रिया के मार्ग पर हैं, उनकी मौजूदगी बिलकुल अलग तरह की होती है क्योंकि उन्हें अपनी ऊर्जा पर महारत हासिल होती है।

जो लोग क्रिया के मार्ग पर हैं, उनकी मौजूदगी बिलकुल अलग तरह की होती है, क्योंकि उन्हें अपनी ऊर्जा पर महारत हासिल होती है। वे जीवन को छिन्न-भिन्न कर सकते हैं और फिर से इकट्ठा करके जोड़ सकते हैं। अगर आप दूसरे मार्ग पर चल रहे हैं, जैसे ज्ञान-मार्ग, तो आपकी बुद्धि की धार बहुत पैनी हो सकती है। आप अपनी बुद्धि से बहुत सी चीज़ें कर सकते हैं, लेकिन अपनी ऊर्जा के साथ आप कुछ ख़ास नहीं कर सकते। अगर आप भक्ति-मार्ग पर हैं, तो भी आप अपनी ऊर्जा से कुछ ख़ास नहीं कर सकते और आप इसकी परवाह भी नहीं करते, क्योंकि तब आपके भावनाओं की मधुरता और एकाग्रता ही मायने रखती है। आप बस विसर्जित हो जाना चाहते हैं। अगर आप कर्म-मार्ग पर हैं, तो आप इस दुनिया में तमाम चीज़ें करते हैं, लेकिन ख़ुद के साथ आप कुछ भी नहीं कर सकते। लेकिन क्रिया-योगी ऊर्जा के मामले में ख़ुद के साथ जो चाहे कर सकते हैं, और वे दुनिया के साथ भी काफ़ी कुछ कर सकते हैं।

औरतें और क्रिया

‘अगर कोई आध्यात्मिक मार्ग पर विकास करना चाहता है, तो उसके लिए सबसे अच्छा यह होगा कि वह जीवन के सभी पहलुओं को मिलाकर ज्ञान, कर्म, क्रिया और भक्ति के चार आयामों के बीच एक उचित तालमेल बनाए।’

पारंपरिक तौर पर, यह माना जाता रहा है कि क्रिया-योग केवल पुरुषों के लिए है। ऐसा योग की प्रकृति की वज़ह से नहीं है, ऐसा इसलिए है क्योंकि पुराने जमाने के सामाजिक हालात उस तरह के थे। क्रिया-योग में जीवन की सामान्य स्थितियों से दूर

रहना भी शामिल था, जो इस संस्कृति में औरतों के लिए संभव नहीं था, क्योंकि आठ या नौ साल की उम्र होते-होते उसकी शादी हो जाती थी। पंद्रह की होने तक वह अक्सर माँ भी बन जाती थी। साथ ही, विभिन्न गुरुओं ने क्रिया-योग के सभी तरह के अभ्यास की रूपरेखा और संरचना पुरुषों को ध्यान में रखकर तैयार की थी, क्योंकि उनके शिष्य पुरुष ही थे। इसका मतलब यह नहीं है कि कोई भी स्त्री क्रिया-योग के मार्ग पर नहीं चली। कई महिलाओं ने क्रिया-योग को अपनाया, लेकिन उनकी संख्या बहुत कम थी और बहुत से अभ्यास उनके लिए नहीं बनाए गए थे।

हाँ, एक औरत क्रिया-योग के मार्ग पर चल सकती है, लेकिन अगर वह इस पर सौ फ़ीसदी चलना चाहती है, तो शारीरिक तौर पर वह थोड़ी असुविधापूर्ण स्थिति में होती है। पैदायशी तौर पर उसमें क्षमता थोड़ी कम होती है, इसलिए उसे थोड़ी ज़्यादा मेहनत करनी होती है।

लेकिन किसी भी सूरत में, अगर कोई आध्यात्मिक मार्ग पर विकास करना चाहता है, तो उसके लिए सबसे अच्छा यह होगा कि वह जीवन के सभी पहलुओं को मिलाकर ज्ञान, कर्म, क्रिया और भक्ति के चारों आयामों के बीच एक उचित तालमेल बनाए। आम तौर पर, महिलाओं में दूसरे पहलुओं की अपेक्षा भावनात्मक पहलू ज़्यादा प्रबल होता है, इसलिए उसका इस्तेमाल करना अच्छी बात है। मैंने देखा है कि अगर किसी महिला साधक में थोड़ी बहुत भी भक्ति है, तो उसकी क्रियाएं बड़ी आसानी से सक्रिय हो उठती हैं। यह बात हर आदमी या औरत पर सौ फ़ीसदी लागू नहीं होती, लेकिन आप जिसे पुरुषत्व कहते हैं वह ज्ञान, क्रिया और कर्म के मेल के साथ ज़्यादा सहज महसूस करता है, जबकि नारीत्व के साथ भक्ति और क्रिया का मेल ज़्यादा स्वाभाविक होता है।

जीवन की भूलभुलैया

आपका जो भी अंदरूनी अनुभव होता है वह बस आपकी जीवन-ऊर्जा की एक तरह की अभिव्यक्ति है।

मनुष्य के ऊर्जा-शरीर में 72,000 नाडियाँ या 'चैनल' होते हैं। ऊर्जा इन्हीं नाड़ियों से होकर प्रवाहित होती है। यह 72,000 नाड़ियाँ तीन बुनियादी नाड़ियों से निकलती हैं: दाहिनी नाड़ी को पिंगला कहते हैं बाईं नाड़ी को इड़ा और बीच की नाड़ी को सुषुम्ना।

यह तीन नाड़ियाँ ऊर्जा-प्रणाली का आधार या मेरुदंड होती हैं। पिंगला पुरुष प्रकृति का प्रतीक है और इड़ा नारी प्रकृति का। मैं जब 'पुरुष प्रकृति' और 'नारी प्रकृति' कहता हूँ तो यह लिंग-भेद के मायने में नहीं है, बल्कि स्वभाव के ख़ास पहलुओं से जुड़ा है। स्वभाव के कुछ गुणों को पुरुष-प्रधान और कुछ दूसरे गुणों को नारी-सुलभ माना गया है। इन गुणों के प्रतीक ये दो चैनल हैं।

अगर आपकी पिंगला काफ़ी प्रबल है, तो आपमें पुरुष-प्रधान, बहिर्मुखी और हावी होने के गुण भरपूर होंगे। अगर इड़ा प्रबल है, तो नारी-सुलभ, ग्रहणशीलता और विचारशीलता के गुण मुख्य होंगे। आपके पुरुष या औरत होने से इसका कोई लेना-देना नहीं है। आप एक पुरुष हो सकते हैं, फिर भी आपमें इड़ा ज़्यादा प्रबल हो सकती है। आप एक औरत हो सकती हैं, फिर भी आपकी पिंगला प्रबल हो सकती है।

पिंगला और इड़ा को सूर्य और चंद्रमा की तरह जताया जाता है। सूर्य पुरुष-प्रधान गुणों का और चंद्रमा नारी-सुलभ गुणों का प्रतीक है। सूर्य प्रचंड है और अपनी किरणों को चारों ओर बिखेरता है। चंद्रमा किरणों को ग्रहण करता है और परावर्तित करता है। चंद्रमा के बढ़ने-घटने के चक्र से औरतों के शरीर का चक्र जुड़ा हुआ है। आपके दिमाग़ के स्तर पर, पिंगला तार्किक पक्ष का प्रतीक है, जबकि इड़ा सहजज्ञान पहलू का। यह द्वैतता मनुष्य जीवन के भौतिक दायरे का आधार है। एक इंसान तभी पूर्ण होता है जब पुरुष-प्रधान पक्ष और नारी-सुलभ पक्ष दोनों पूरी क्षमता से काम करते हैं और सही संतुलन में होते हैं।

सुषुम्ना, जो केंद्रीय नाड़ी है, वह आपके शरीर-विज्ञान का सबसे अहम पहलू है, जिससे

अधिकतर लोग आम तौर पर अनजान होते है। सुषुम्ना इस पूरे तंत्र से अलग होती है, लेकिन फिर भी यह पूरे तंत्र की धुरी का काम करती है। एक बार जब ऊर्जाएँ आपकी सुषुम्ना में प्रवेश कर जाती हैं, तब आपमें एक तरह का संतुलन बना रहता है, चाहे आपके आस पास कुछ भी क्यों न हो रहा हो। अभी, आप काफ़ी संतुलित हो सकते हैं, लेकिन अगर बाहरी हालात बेक़ाबू हो जाएँ, तो आप अपने आपे से बाहर हो जाते हैं। ऊर्जाओं के सुषुम्ना में प्रवेश कर जाने पर, आप अपने भीतर कैसे रहते हैं, यह बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करता।

नाड़ियों का कोई प्रकट रूप नहीं होता, वे दिखाई नहीं देतीं। अगर आप शरीर को काटकर उसके अंदर खोजें, तो आपको कुछ भी नहीं मिलेगा। लेकिन आप जैसे-जैसे ज़्यादा जागरूक होते जाते हैं, आप देखेंगे कि ऊर्जा यूँ ही यहाँ-वहाँ नहीं जाती, बल्कि उसके रास्ते तय होते हैं। शरीर-तंत्र में 'चक्र' वह शक्तिशाली केंद्र हैं, जहाँ नाड़ियाँ ख़ास तरीक़े से मिलकर ऊर्जा का भँवर बनाती हैं। नाड़ियों की तरह चक्रों की प्रकृति भी सूक्ष्म होती है और उनका भी भौतिक अस्तित्व नहीं होता। वे अक्सर एक त्रिकोण (वृत्त की तरह नहीं) बनाते हुए मिलते हैं, लेकिन फिर भी हम उन्हें चक्र कहते है क्योंकि वे गतिशीलता का अहसास कराते हैं। 'चक्र' का मतलब है 'पहिया।' हर मशीन में सभी घूमने वाले पुर्जे हमेशा गोल होते हैं, क्योंकि एक गोलाकार चीज़ ही कम से कम घर्षण के साथ घूम सकती है।

आप जैसे-जैसे ज़्यादा जागरूक होते जाते हैं, आप देखेंगे कि ऊर्जा यूँ ही यहाँ-वहाँ नहीं जाती, बल्कि उसके रास्ते निर्धारित होते हैं।

वैसे तो शरीर में कुल 114 चक्र हैं, लेकिन हम आम तौर पर सात मुख्य चक्रों की बात करते हैं, जो जीवन के सात आयामों को दर्शाते हैं। सात मौलिक चक्र हैं: मूलाधार, जो गुदा और जननांग के बीच स्थित होता है। स्वाधिष्ठान, जो जननागं से ठीक ऊपर होता है। मणिपूरक, जो नाभि से ठीक नीचे होता है। अनाहत, जो पसलियों के मिलने की जगह के नीचे गड्ढे में होता है। विशुद्धि जो कंठ के गड्ढे में होता है। आज्ञा चक्र दोनों भौंहों के बीच होता है। सहस्रार चक्र जिसे ब्रह्मरंध्र भी कहते हैं, सिर की सबसे ऊपरी जगह पर होता है (यह नवजात बच्चे के सिर में ऊपर सबसे कोमल जगह होती है)।

आपके भीतर होने वाले अनुभव - क्रोध, पीड़ा, शांति, ख़ुशी और परमानंद - आपकी जीवन ऊर्जा की अभिव्यक्ति के अलग-अलग स्तर हैं। ये चक्र सात विभिन्न आयाम हैं, जिनके ज़रिए किसी की ऊर्जा अभिव्यक्त होती है। अगर आपकी ऊर्जा मूलाधार में प्रबल हैं, तो आपके जीवन में भोजन और नींद का सबसे प्रमुख स्थान होगा। अगर आपकी ऊर्जा स्वाधिष्ठान में सक्रिय है, तो आपके जीवन में आमोद-प्रमोद की प्रधानता होगी। आप भौतिक

सुखों का भरपूर मज़ा लेने की फ़िराक़ में रहेंगे। आप जीवन में हर चीज़ का लुत्फ उठाएंगे। अगर आपकी ऊर्जा मणिपूरक में प्रबल है तो आप एक कर्मशील इंसान होंगे; आप दुनिया में बहुत से काम कर सकते हैं। अगर आपकी ऊर्जा अनाहत में सक्रिय है, तो आप एक सृजनशील इंसान होंगे। इसी तरह से आपकी ऊर्जा अगर विशुद्धि में सक्रिय है, तो आप बहुत शक्तिशाली होंगे। अगर आपकी ऊर्जा आज्ञा में सक्रिय है या आप आज्ञा तक पहुंच गए हैं, तो इसका मतलब है कि बौद्धिक स्तर पर आपने सिद्धि पा ली है। आपके अनुभव में यह भले ही हक़ीक़त न हो, लेकिन जो बौद्धिक सिद्धि आपको हासिल हुई है, वह आपमें स्थिरता और शांति लाती है। आपके आस पास चाहे कुछ भी हो रहा हो या कैसे भी हालात हों, उससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ेगा।

ये बस तीव्रता के अलग- अलग स्तर हैं। सुख तलाशने वाले के जीवन में भोजन और नींद के पीछे भागने वाले की तुलना में अधिक तीव्रता होती है। वह इंसान जो इस दुनिया में कुछ नया करना चाहता है, उसकी तीव्रता सुख तलाशने वाले से ज़्यादा होगी। एक कलाकार या सृजनात्मक इंसान के जीवन में इन सभी लोगों की तुलना में अधिक तीव्रता होती है। अगर आपने विशुद्धि को पा लिया है, तो यह तीव्रता का बिलकुल अलग आयाम होता है और आज्ञा का स्तर उससे भी ऊंचा है। एक बार जब इंसान की ऊर्जा सहस्रार तक पहुँच जाती है, तो वह पागलों की तरह परमानंद में झूमता है। अगर आप बेवज़ह ही आनंद में झूमते हैं, तो इसका मतलब है कि आपकी ऊर्जा ने उस चरम शिखर को छू लिया है।

अगला क़दम

असल में हर इंसान में कर्मों की संरचना एक चक्रीय तरीक़े से काम करती है। अगर आप बारीक़ी से गौर करें, तो पाएँगे कि दिनभर में वही चक्र बार-बार अपने आप को दोहराता हुआ लगता है। अगर आप बारीक़ी से ध्यान देने वाले इंसान हैं, तो आप देखेंगे कि हर चालीस मिनट में आप एक शारीरिक चक्र से गुजरते हैं। एक बार जब आप जान जाते हैं कि आप हर चालीस मिनट में बार-बार उसी चक्र से गुजर रहे हैं, तो ज़रूरी एकाग्रता और जागरूकता के साथ आप उस चक्र पर सवार हो सकते हैं और उन चक्रों द्वारा निर्धारित सीमाओं से परे जाने की तरफ़ बढ़ सकते हैं। तो हर चालीस मिनट पर जीवन आपको एक मौक़ा देता है - जागरूक बनने का मौक़ा।

हर चालीस से पैंतालीस मिनट पर, दाहिने और बाएँ नथुनों से आने-जाने वाली साँस में भी बदलाव आता है। आपकी साँस कुछ देर तक दाहिने नथुने में प्रबल रहती है और फिर बाएँ नथुने में। आपको इस बारे में जागरूक होना होगा, जिससे कि आप समझ सकें कि आपके भीतर कम से कम कोई चीज़ लगातार बदल रही है। इस जागरूकता को और बढ़ाया जा सकता है ताकि आप अपने

शरीर पर सूर्य और चंद्रमा के असर के प्रति भी जागरूक हो जाएँ। अगर कुछ हद तक मौलिक जागरूकता हासिल हो जाती है, तब कुछ ख़ास साधन दिए जा सकते हैं। अगर आप चंद्र और सौर-चक्रों के साथ अपने शरीर का तालमेल बैठा लेते हैं, तो आपके लिए एक अच्छा शारीरिक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य निश्चित है।

पवित्र विज्ञान

अगर आपके पास ज़रूरी तकनीक है, तो आप अपने आस पास के साधारण से स्थान को चैतन्य से सराबोर कर सकते हैं। आप बस एक पत्थर के टुकड़े को लेकर उसे देवी या देवता बना सकते हैं।

'प्रतिष्ठा' एक जीवंत प्रक्रिया है। यह एक संस्कृत का शब्द है।

अगर आप मिट्टी को भोजन में बदल देते हैं, तो हम उसे कृषि कहते हैं। अगर आप भोजन को माँस और हड्डी में बदलते हैं, तो हम उसे पाचन कहते हैं। अगर आप माँस को मिट्टी में बदलते हैं, तो हम उसे दाह-संस्कार कहते हैं। अगर आप किसी माँस को या एक पत्थर को या फिर किसी स्थान को ईश्वरीय संभावना में बदल सकते हैं तो उसे प्रतिष्ठा कहते हैं।

जैसा कि आधुनिक विज्ञान हमें बताता है कि हर चीज़ बस एक ही ऊर्जा है जो ख़ुद को विभिन्न तरीक़ों से अभिव्यक्त कर रही है, तो जिसे आप ईश्वर कहते हैं, जिसे आप एक पत्थर कहते हैं, जिसे आप एक आदमी या औरत कहते हैं या एक राक्षस कहते हैं, वे सभी अलग-अलग तरीक़ों से काम करती हुई एक ही ऊर्जा है।

उदाहरण के लिए वही बिजली, इस्तेमाल की गई तकनीक के आधार पर, रोशनी या आवाज़ या कुछ और बन जाती है। अगर आपके पास ज़रूरी तकनीक है, तो आप अपने आस पास के साधारण से स्थान को चैतन्य से सराबोर कर सकते हैं। आप बस एक पत्थर के टुकड़े को लेकर उसे देवी या देवता बना सकते हैं। इस प्रक्रिया को प्रतिष्ठा कहते हैं।

ख़ासकर भारतीय संस्कृति में, जीवन के इस आयाम के बारे में ज्ञान के एक विशाल भंडार को बरकरार रखा गया था। यहीं पर इस चीज़ को पहचाना गया कि हर इंसान कभी न कभी सृष्टि के स्रोत के संपर्क में आना चाहेगा। अगर इस धरती पर हर जगह ऐसी संभावना पैदा नहीं की जाती है और यह खोजने वाले हर इंसान के लिए मुहैया नहीं कराई जाती है, तो इंसान के लिए असली ख़ुशहाली पैदा करने में समाज को असफल माना जाएगा। इस जागरूकता की वज़ह से ही इस संस्कृति में, लोगों ने हर गली में कई मंदिर बनाए हैं। इसके

पीछे यह तर्क था कि कुछ मीटर की दूरी भी प्रतिष्ठित स्थान की मौजूदगी के बिना न रहे। ऐसा नहीं था कि मंदिर बनाने की होड़ लगी हुई थी। इसके पीछे बस यही सोच थी कि किसी को भी ऐसी जगह पर नहीं रहना चाहिए, जो प्रतिष्ठित न हो।

एक इंसान के लिए प्रतिष्ठित स्थान में होना एक सौभाग्य की बात है; उसके जीने का तरीक़ा बिलकुल अलग हो जाता है। आप पूछ सकते है 'क्या मैं उसके बिना रह सकता हूँ?' आप रह सकते हैं। उस इंसान के लिए, जो अपने ख़ुद के शरीर को मंदिर बनाना जानता है, मंदिर जाना उतना महत्त्वपूर्ण नहीं है। हाँ, आप अपने शरीर की भी प्रतिष्ठा कर सकते हैं। लेकिन सवाल यह है कि क्या आप उसे वैसा ही क़ायम रख सकते हैं?

सारी आध्यात्मिक दीक्षाएँ इस हाड़-मांस के शरीर को मंदिर की तरह प्रतिष्ठित करने की दिशा में होती हैं; उसके बाद, सिर्फ़ उसे क़ायम रखने की ज़रूरत होती है। हर दिन साधना करना इस शरीर को क़ायम रखने की कोशिश का एक तरीक़ा है, ताकि यह दीक्षा-प्रक्रिया में बने रहने के योग्य बना रहे। कभी औपचारिक तौर पर, तो कभी अनौपचारिक तौर पर, मैंने समय-समय पर लोगों को शक्तिशाली रूप से प्रतिष्ठित किया है। एक निर्जीव वस्तु, जैसे कि एक पत्थर को प्रतिष्ठित करने में काफ़ी बड़ी मात्रा में जीवन की क़ीमत देनी होती है। इंसानों को जीवंत मंदिर बनाना काफ़ी कम मेहनत का काम है और यह माहौल के लिए भी फ़ायदे का है। साथ ही, वे कहीं भी जा सकते हैं! हालाँकि फ़ायदे कई हैं, लेकिन समस्या यह है कि एक इंसान को इसकी तरफ़ काफ़ी समय, संसाधन, एकाग्रता, और ऊर्जा लगानी पड़ती है, वरना यह कारगर नहीं होगा।

मंदिर बनाने का बुनियादी मक़सद ख़ासकर उन लोगों को फ़ायदा पहुँचाना है, जिनके जीवन में साधना नहीं है।

जब दुनिया में लोग बहुत भटके हुए होते हैं, जब उनमें ख़ुद को एक जीवंत मंदिर बनाने की ओर मेहनत करने की इच्छा नहीं होती, तो पत्थर के मंदिर बनाने ज़रूरी हो जाता है। मंदिर बनाने का बुनियादी मक़सद ख़ासकर उन लोगों को फ़ायदा पहुँचाना है, जिनके जीवन में साधना नहीं है। अगर कोई उस स्थान पर साधना कर सकता है, तो यह दोगुने फ़ायदे का है। ख़ासकर उस इंसान के लिए बाहरी मंदिर अनमोल होता है, जो अपने शरीर को मंदिर बनाना नहीं जानता।

प्रतिष्ठा तमाम तरीक़ों से की जाती है, लेकिन आम तौर पर इसके लिए विधि-विधान, मंत्र, ध्वनियों, रूपों और दूसरी कई चीज़ों का इस्तेमाल होता है। इसका मतलब यह है कि इसे लगातार देख-रेख की ज़रूरत होती है। प्राचीन काल से आपसे कहा जाता है कि पत्थर की मूर्ति घर पर न रखें। अगर आप उन्हें रखते हैं, तो हर दिन आपको सही तरीके से पूजा

और दूसरे विधि-विधान द्वारा इनकी देख-रेख करनी चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि अगर किसी मूर्ति की प्रतिष्ठा मंत्रों से की गई है, और अगर हर दिन विधि-विधान और ज़रूरी देख-रेख नहीं की जाती, तो मूर्ति की ऊर्जा घटने लगती है। इससे आस पास रहने वाले लोगों को भारी नुक़सान पहुँच सकता है। दुर्भाग्य से, बहुत से मंदिरों की दशा ऐसी हो गई है, क्योंकि लोगों ने मूर्ति की देख-रेख ग़लत तरीक़े से की, क्योंकि वे मूर्ति को जीवंत रखना नहीं जानते थे।

प्राण-प्रतिष्ठा इससे अलग है, क्योंकि इसके तहत, किसी चीज़ की प्राण-प्रतिष्ठा के लिए, आपकी ही जीवन-ऊर्जा इस्तेमाल होती है। जब आप इस विधि से किसी रूप को प्रतिष्ठित करते हैं, तब उसे किसी तरह के रख-रखाव या देखभाल की ज़रूरत नहीं होती। यह शाश्वत होता है। इसी वज़ह से कोयंबटूर के ध्यानलिंग ध्यान-मंदिर में किसी तरह का विधि-विधान और पूजा नहीं की जाती। वहाँ इन सब की कोई ज़रूरत नहीं है। अधिकतर मंदिरों में होने वाले विधि-विधान भक्तों के लिए नहीं होते; इन्हें बस देवता को जीवंत रखने के लिए किया जाता है। लेकिन ध्यानलिंग में ऐसा कुछ भी करने की ज़रूरत नहीं है; इसकी ऊर्जा कभी घटेगी-बढ़ेगी नहीं। अगर आप लिंग के पत्थर को हटा भी दें, तो भी वह वैसा ही रहेगा। अगर आप इस धरती को नष्ट भी कर दें, तो भी लिंग का ऊर्जा-स्वरूप ग़ायब नहीं होगा। इसकी वज़ह यह है कि असली लिंग अभौतिक आयाम से बना है, और आप अभौतिक को नष्ट नहीं कर सकते।

आप जहाँ भी अपना अधिकतर समय बिताते हैं - आपका घर, आपकी सड़क, आपका ऑफ़िस - वे स्थान प्रतिष्ठित होने चाहिए। आपका भीतरी विकास डार्विन जैसे किसी पैमाने के अनुसार होना ज़रूरी नहीं है। अगर आप प्रतिष्ठित स्थान में रहते हैं, तो आप सीधे लंबी छलांग लगा सकते हैं। मेरा यह सपना है कि एक दिन सारी मानवता प्रतिष्ठित स्थानों में ही निवास करे।

अगला क़दम

भारत के मंदिर कभी प्रार्थना की जगह नहीं थे। परंपरा कुछ ऐसी है कि सुबह उठते ही आप सबसे पहले नहाते हैं, मंदिर जाते हैं, वहाँ कुछ देर बैठते हैं, और उसके बाद ही अपना दिन शुरू करते हैं। मंदिर सार्वजनिक बैटरी-चार्ज करने जैसा एक स्थान था।

आजकल अधिकतर लोग इसे भूल चुके हैं। वे बस मंदिर जाते हैं, कुछ माँगते हैं, फ़र्श पर एक सेकंड को बैठते हैं और बाहर आ जाते हैं। इन स्थानों में ऐसे जाने का कोई फ़ायदा नहीं है। वहाँ जाने का मतलब है वहाँ की ऊर्जा को अपने अंदर आत्मसात करना।

मिसाल के लिए हम कोयंबटूर के ध्यानलिंग को ही लें। आपको किसी चीज़ में विश्वास रखने की ज़रूरत नहीं है, वहाँ कोई प्रार्थना या कुछ चढ़ावा भी नहीं करना है। आप बस जाइए और आँखें बंद करके कुछ देर के लिए बैठ जाइए। ऐसा करके देखिए। यह एक अनोखा अनुभव बन सकता है। ध्यानलिंग तीव्रता का वह उच्चतम स्तर है, जिसे कोई रूप या आकृति प्राप्त कर सकती है। यहाँ तक कि अगर कोई इंसान, जिसे ध्यान के बारे में कुछ भी मालूम नहीं, वहाँ आकर बैठता है, तो वह अपने आप ध्यान की अवस्था में चला जाएगा। कुछ इस तरह का साधन है ध्यानलिंग।

प्रथम और अंतिम रूप

मंदिर भौतिक की संरचना में एक छेद है जिसमें आप आसानी से विसर्जित हो सकते हैं और पार जा सकते हैं।

इस देश में पारंपरिक तौर पर, मंदिर को ऐसा स्थान माना जाता था, जहाँ जाकर आप ख़ुद को विसर्जित कर सकते हैं। काफ़ी बाद में, जब लोगों ने अपनी भौतिक ख़ुशहाली पर ध्यान देना शुरू किया तो फिर दूसरे मंदिर बनाए जाने लगे।

अधिकतर प्राचीन मंदिर शिव के थे; शिव यानी 'वह जो नहीं है।' देश में हज़ारों शिव मंदिर हैं, और उनमें से अधिकतर में कोई मूर्ति नहीं है। उनमें प्रतीक के तौर पर एक लिंग मौजूद है।

'लिंग' शब्द का मतलब है 'आकार या रूप।' जब निराकार ने आकार लेना शुरू किया या दूसरे शब्दों में कहें कि जब सृष्टि की शुरुआत हुई, तो इसका सबसे पहला आकार एक दीर्घवृत्ताभ (इलिप्सॉइड) का था, जिसे हम लिंग कहते हैं। यह हमेशा लिंग के रूप में शुरू हुआ, और फिर इससे बहुत सी चीज़ें बन गईं। अगर आप गहन ध्यान की अवस्था में चले जाते हैं, तो पूर्ण विसर्जन से ठीक पहले, ऊर्जा एक बार फिर लिंग का रूप ले लेती है। आधुनिक ब्रह्मांड विज्ञानियों ने यह पता लगाया है कि हर आकाशगंगा का केंद्र हमेशा एक दीर्घवृत्ताभ, एक तीन आयामी दीर्घ-वृत्त होता है। अगर आप अपने भीतर देखें, तो आपका अंतरतम् रूप एक लिंग का होता है। आम तौर पर योग में, लिंग को एक परिपूर्ण रूप यानी अस्तित्व का बुनियादी रूप माना जाता है।

पहला और आख़िरी रूप लिंग ही होता है; और इनके बीच में जो कुछ आता है वह सृष्टि है, और जो उससे परे है वही शिव है। तो लिंग का रूप सृष्टि की संरचना में एक छेद है। भौतिक सृष्टि के लिए, पीछे का द्वार लिंग होता है, और सामने का द्वार भी लिंग होता है। इसी वज़ह से मंदिर भौतिक की संरचना में एक छेद है जिसमें आप आसानी से विसर्जित हो सकते हैं और पार जा सकते हैं।

लिंग-निर्माण का विज्ञान बहुत परिष्कृत है। अगर लिंग को सही क़िस्म के पदार्थ से

बनाकर ऊर्जावान किया जाए, तो वह ऊर्जा का शाश्वत भंडार बन जाता है। भारत में कई विशिष्ट गुणों वाले लिंग सिद्ध-पुरुषों और योगियों द्वारा ख़ास मक़सद के लिए बनाए गए हैं।

आम तौर पर योग में, लिंग को एक परिपूर्ण रूप यानी अस्तित्व का बुनियादी रूप माना जाता है।

चूँकि अधिकतर मंदिरों के निर्माण और देख-रेख के लिए राजा से आर्थिक सहायता मिलती थी, इस वज़ह से ज़्यादातर मंदिर मणिपूरक प्रकृति के होते थे। हालाँकि कुछ एक राजा, जो जीवन के उस पहलू से परे जाकर देखते थे, प्रेम, भक्ति और परम विसर्जन के लिए अनाहत लिंगों, या आत्म-लिंगों का निर्माण कराते थे। अनाहत एक बहुत लचीली क़िस्म की अवस्था है, जो ज़्यादातर लोगों की पहुँच में होती है। कुछ मूलाधार लिंग भी हैं, जो बहुत बुनियादी, स्थूल, और शक्तिशाली होते हैं, और उनका इस्तेमाल जादू-टोने के मक़सद से होता है।

फिलहाल देश के ज़्यादातर लिंगों में एक या ज़्यादा-से-ज़्यादा दो चक्र सक्रिय होते हैं। ध्यानलिंग इस मायने में अनोखा है कि इसमें सभी सात चक्र ऊर्जा के अपने चरम स्तर पर हैं। सात चक्रों के लिए सात अलग-अलग लिंग बनाना काफ़ी आसान होता, लेकिन उनका असर इतना नहीं होता। ध्यानलिंग सर्वोच्च विकसित प्राणी (पारंपरिक तौर पर जिन्हें शिव कहते हैं) के ऊर्जा-शरीर की तरह है। यह सर्वोच्च अभिव्यक्ति है, जो संभव हो सकती है। अगर आप ऊर्जा को तीव्रता के सर्वोच्च स्तर तक ले जाते हैं, तो वह एक ख़ास सीमा तक ही रूप बनाए रह सकती है। इसके बाद, वह निराकार हो जाती है और लोग उसे अनुभव नहीं कर सकते। ध्यानलिंग की प्रतिष्ठा इस तरह से की गई है कि उसमें ऊर्जा को उस सर्वोच्च शिखर तक घनीभूत किया गया है, जिसके बाद कोई आकार नहीं बचेगा। इसका निर्माण एक साधक को एक जीवंत गुरु के सान्निध्य में बैठने का मौक़ा देने के मक़सद से किया गया है। यह एक दुर्लभ मौक़ा है।

ध्यानलिंग इस मायने में अनोखा है कि इसमें सभी सात चक्र ऊर्जा के अपने चरम स्तर पर हैं।

साढ़े तीन साल की बहुत गहन प्रतिष्ठा-प्रक्रिया के बाद ध्यानलिंग पूरा हुआ। कई योगियों और सिद्ध-पुरुषों ने ऐसे रूप का सृजन करने की कोशिश की थी, लेकिन विभिन्न कारणों से सारे ज़रूरी तत्व एक साथ नहीं जुटाए जा सके। इसे पूरा करने में तीन जीवनकाल

अर्पित हो गए। मेरे गुरु की कृपा और तमामों लोगों के सहयोग से, तीन जीवनकाल के बाद, आज ध्यानलिंग अपनी पूर्ण गरिमा में मौजूद है।

ध्यानलिंग एक संभावना है, जीवन को उसकी गहनता और पूर्णता में जानने और अनुभव करने की। जो इंसान इसके आभा-मंडल में आता है, वह विज्ञानमय-कोष के स्तर पर प्रभावित होता है। अगर आप भौतिक, मानसिक या ऊर्जा-शरीर के माध्यम से कुछ रूपांतरण लाते हैं, तो वह जीवन के दौर में ख़त्म हो सकता है। लेकिन एक बार जब किसी इंसान को उसके विज्ञानमय-कोष के स्तर पर छुआ जाता है, तो यह हमेशा के लिए होता है। चाहे वह कई जीवनकाल से होकर क्यों न गुज़रें, उसके अंदर मुक्ति का यह बीज अंकुरित होने और खिलने के लिए सही मौक़े की प्रतीक्षा करेगा।

परमानंद की बूँद

अगर आप ख़ुद को शुद्ध करना चाहते हैं, तो रुद्राक्ष आपकी मदद कर सकता है।

रुद्राक्ष उस ख़ास पेड़ का बीज होता है जो एक खास ऊंचाई पर, ख़ासकर हिमालय क्षेत्र में पैदा होता है। 'रुद्राक्ष' शब्द 'रुद्र' और 'अक्ष' से बना है, रुद्र का मतलब है शिव, और अक्ष का मतलब है आँसू।

एक दिन शिव ध्यान में बैठे और कई सदियों तक उन्होंने अपनी आँख नहीं खोली। वह परमानंद-ध्यान की अवस्था में इस तरह गोते लगाने लगे कि अपने आनंद पर क़ाबू नहीं रख सके। परमानंद के आँसू छलके और इस धरती पर गिरे, उनसे ही रुद्राक्ष के बीज बने। (यह एक कहानी है। यह कोई तथ्य नहीं है, बल्कि एक सत्य है। ऐसे मिथक और कहानियों की रचना जीवन के उन आयामों को बयान करने के लिए की गई थी, जिन्हें तर्क से समझना संभव नहीं था।)

हर पदार्थ के स्पंदन अलग तरह के होते हैं, लेकिन रुद्राक्ष का स्पंदन बिलकुल अनोखा होता है और उसका हमारे सिस्टम पर एक ख़ास असर होता है। इसे एक माला की तरह पहना जाता है। रुद्राक्ष पहने जाने की एक वज़ह यह है कि इससे आपका आभामंडल शुद्ध होता है। आभामंडल एक तरह की रोशनी और ऊर्जा-क्षेत्र है, जो हर जीवित प्राणी और हर निर्जीव चीज़ के चारों ओर होता है। आजकल किर्लियन फोटोग्राफी से आभामंडल की तस्वीर खींची और तमाम अलग-अलग तरीक़ों से रिकॉर्ड की जाती है - एकदम काले आभामंडल से लेकर विशुद्ध सफ़ेद

आभामंडल तक, और उनके बीच के लाखों रंग। आपने भी संतों या ऋषियों की पेंटिंग देखी होंगी, जिनमें उनके सिर के चारों ओर एक सफ़ेद आभा बनी होती है। ज़ाहिर है कि वह कलाकार यह दर्शाना चाहता है कि वे पवित्र प्राणी हैं। इसका मतलब यह नहीं है कि अगर आप रुद्राक्ष धारण करते हैं तो अचानक आपके सिर के पीछे एक रोशनी का गोला चमकने लगेगा! लेकिन जब आप ख़ुद को शुद्ध करना चाहते हैं, तो रुद्राक्ष आपकी मदद कर सकता है। चेतना की ऊँचाइयों को छूने की इच्छा रखने वाले इंसान के लिए, छोटी से छोटी मदद भी अनमोल होती है।

भारत में आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले लोगों द्वारा हमेशा रुद्राक्ष पहनने की एक और वज़ह यह थी कि वे लगातार घूमते रहते थे। आप जब लगातार अलग-अलग जगहों पर खाते और सोते हैं, तो ऐसी संभावना रहती है कि आपका सिस्टम गड़बड़ हो जाए। आपने ख़ुद भी इस बात पर ग़ौर किया होगा। आप किसी नई जगह पर गए होंगे, जहाँ आपके काफ़ी थके होने के बावजूद भी आपको नींद नहीं आती और शरीर बेचैन रहता है। अगर आपके आस पास की ऊर्जा आपके आभामंडल के अनुकूल नहीं है, तो आपका शरीर चैन से नहीं रहेगा। रुद्राक्ष आपकी अपनी ख़ुद की ऊर्जा का एक खोल, एक कवच बना देता है, ताकि आप बिना खलल के सो सकें और बचे रहें। लगातार यात्रा करने वाला एक इंसान अक्सर रुद्राक्ष पहनता है ताकि बाहरी ऊर्जा उसे तंग न करे।

उसके अलावा, दूसरे कई फ़ायदे भी हैं: रुद्राक्ष में एक तरह की गूँज सी होती है जो पूरे शरीर को आराम पहुँचाती है। यह आपके ब्लड प्रेशर को कम करता है, आपके स्नायु-तंत्र को शांत बनाता है, और आपके सिस्टम के चलने के तरीक़े को ही बदल देता है। आजकल भारत में डॉक्टर उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों के लिए रुद्राक्ष पहनने की सलाह दे रहे हैं।

बाज़ार में रुद्राक्ष के दानों को लेकर काफ़ी धोखाधड़ी है। रुद्राक्ष को उन कुछ ही चुनिंदा परिवारों से ख़रीदे जाने का चलन है, जो इनकी बिक्री सदियों से कर रहे हैं। उनके लिए, यह महज एक कारोबार नहीं है, बल्कि एक पवित्र कर्तव्य भी है। अगर आप इसे ख़रीदना चाहते हैं, तो यह पक्का करें कि आप इसे किसी विश्वसनीय स्रोत से ही ख़रीदते या प्राप्त करते हैं।

कृपा के पहाड़

गुरु आम तौर पर अपना ज्ञान संचित करने के लिए पहाड़ की चोटियां चुनते थे, क्योंकि वहाँ सबसे कम व्यवधान होता है और उन जगहों पर लोगों का आना-जाना भी नहीं के बराबर होता है।

अधिकतर गुरुओं के लिए समस्या यह है कि उन्हें जो बोध हुआ है, उसे अपने आस पास के लोगों के साथ कभी बाँट नहीं सकते। एक और इंसान को इस क़ाबिल बनाना, ताकि वह उस चीज़ को ग्रहण कर सके, जो आप जानते हैं, आसान नहीं है। अगर आपको एक भी इंसान इसके क़ाबिल मिल जाता है, तो फिर आप भाग्यशाली हैं।

इसलिए अधिकतर योगी और दिव्यदर्शी हमेशा अपने ज्ञान को कुछ ख़ास जगहों पर ही संचित करते थे। इसके लिए भारत में कई शानदार स्थान हैं। गुरु आम तौर पर अपना ज्ञान संचित करने के लिए पहाड़ की चोटियां चुनते थे, क्योंकि वहाँ सबसे कम व्यवधान होता है और उन जगहों पर लोगों का आना-जाना भी नहीं के बराबर होता है। कैलाश पर्वत* ऐसा स्थान है जहाँ सदियों से ऊर्जा के रूप में सर्वाधिक ज्ञान का भंडार संचित है। कैलाश इस धरती पर सबसे महानतम दिव्यदर्शी पुस्तकालय है। पूर्व के लगभग सभी धर्म उसे बहुत पवित्र मानते हैं। हिंदुओं के लिए यह सर्वोच्च है, वहाँ हमेशा शिव और पार्वती का वास रहता है। बौद्ध उसे इसलिए पवित्र मानते हैं क्योंकि कहा जाता है कि उनके तीन महानतम बुद्ध वहीं रहते हैं। जैनियों का मानना है कि पहले तीर्थंकर अब भी वहीं रहते हैं। तिब्बत का मूल धर्म, बॉन भी उसे बहुत पवित्र स्थान मानता है।

कैलाश इस धरती का सबसे महानतम दिव्यदर्शी पुस्तकालय है।

ज़बरदस्त स्पंदन वाली ऐसी दूसरी जगह भी हैं, जहाँ योगियों ने ख़ास साधनाएँ की हैं। हिमालय में ऐसे अनगिनत स्थान हैं। अनेक तरह के साधु-संतों और योगियों ने इन पर्वतों को

अपना आवास बनाया है। वे जब वहाँ रहे तो उन्होंने सहज ही ऊर्जा का एक ख़ास आयाम पीछे छोड़ दिया, और उसके फलस्वरूप, हिमालय में एक ख़ास तरह की आभा इकट्ठी हो गई।

मिसाल के लिए, केदारनाथ हिमालय पर बस एक छोटा-सा मंदिर है। वहाँ कोई देवी-देवता की मूर्ति नहीं है। यह बस एक चट्टान जैसा है, लेकिन यह दुनिया के सबसे शक्तिशाली स्थानों में से एक है! अगर आप अपनी ग्रहणशीलता बढ़ाने के लिए मेहनत करते हैं और फिर उस तरह की जगह पर जाते हैं, तो वहां पर आपको ज़बरदस्त ऊर्जा का अहसास होगा। पूर्व में ऐसे कई स्थान हैं, लेकिन हिमालय ने सबसे ज़्यादा लोगों को आकर्षित किया है।

कर्नाटक का कुमार पर्वत भी ऐसी ही एक और मिसाल है। 'पर्वत' का मतलब है 'पहाड़' और 'कुमार' शिव के उस पुत्र का नाम है, जिन्हें आप कार्तिकेय के नाम से जानते हैं। ऐसा कहा जाता है कि उन्होंने दुनिया का रूपांतरण करने की कोशिश में कई लड़ाइयाँ लड़ीं, लेकिन उन्हें जब इसकी निरर्थकता का अहसास हुआ, तो वह कुक्के सुब्रह्मण्या नाम की जगह पर आए। यहीं उन्होंने अपनी तलवार पर लगे ख़ून को आख़िरी बार धोया था। उन्हें यह लगा कि अगर वह एक हज़ार साल तक भी लड़ते रहे, तो भी वह इस दुनिया को नहीं बदल पाएँगे। हिंसा से एक हल निकालने में दस नई समस्याएँ पैदा हो जाएँगी। तो वह पहाड़ के ऊपर जाकर उसकी चोटी पर खड़े हो गए। आम तौर पर जब कोई योगी अपने शरीर को त्यागना चाहता है, तो वह या तो बैठ जाएगा या लेट जाएगा, लेकिन चूँकि कार्तिकेय एक महान योद्धा थे, तो वे खड़े रहे और खड़े-खड़े अपना शरीर छोड़ा।

अगर कोई अपने शरीर को बिना कोई नुक़सान पहुँचाए छोड़ सकता है, तो यह इस बात का संकेत है कि जीवन-प्रक्रिया पर उसे पूर्ण सिद्धि प्राप्त है। इसे आम तौर पर महासमाधि कहते हैं।

कई साल पहले जब मैं कुमार पर्वत पर गया था, तब वहाँ मेरे लिए एक छोटा-सा टेन्ट लगाया गया। मैं उसमें सोना चाहता था, लेकिन मैं जब उसके अंदर गया और लेटने की कोशिश की, तब अनायास ही मेरा शरीर खड़ी हुई स्थिति में आ गया, और टेन्ट गिर गया। मैं पूरी रात बैठ नहीं पाया, मेरा शरीर बार-बार खड़ा हो जाता था। तब मुझे यह आभास होने लगा कि कार्तिकेय के जीवन का क्या मक़सद था। हमें पक्के तौर पर तारीख़ तो मालूम नहीं, लेकिन वह घटना निश्चित रूप से 12 से 15 हज़ार साल पहले घटी होगी। लेकिन वह जो कुछ पीछे छोड़ गए, उसका स्पंदन आज भी उतना ही जीवंत है।

दिलचस्प बात यह है कि कार्तिकेय ख़ुद एक अद्भुत प्रयोग का नतीजा थे। वह कहानी कुछ इस तरह है। एक जगह पर दिव्य गुणों वाले छह नवजात शिशु थे। शिव की पत्नी पार्वती ने जब यह देखा तो सोचा कि अगर यह सारे छह अद्भुत गुण एक ही इंसान में आ जाएँ तो कितना शानदार होगा! तो उन्होंने उन छह बच्चों को मिलाकर एक बना दिया। आज भी कार्तिकेय को 'षण्मुख' यानी छह मुख वाला कहा जाता है। अगर आप इस पर्वत पर

जाते हैं, और चोटी पर जहाँ कहीं भी थोड़ा सा खोदेंगे, तो वहाँ हर कंकड़ आपको छह-सतह वाला मिलेगा। इन्हें षण्मुखी लिंग कहा जाता है। अगर आप उन्हें हाथ में रखते हैं, तो वे आपको विस्फोटक लगेंगे!

कोई इंसान जहाँ कहीं भी अपनी जीवन-ऊर्जा से कोई चीज़ करता है, तो वह एक ख़ास क्षेत्र संभावना पैदा करता है, जिसे किसी भी सूरत में मिटाया नहीं जा सकता है।

पिछले हज़ारों सालों से कार्तिकेय की ऊर्जा वहाँ गूँज रही है, और पत्थरों ने धीरे-धीरे छह-मुखी आकार ले लिया है। कोई इंसान जहाँ कहीं भी अपनी जीवन-ऊर्जा से कोई चीज़ करता है, तो वह एक ख़ास क्षेत्र और संभावना पैदा करता है, जिसे किसी भी सूरत में मिटाया नहीं जा सकता। इस प्रकार का काम कभी नष्ट नहीं किया जा सकता। जिन्होंने भी अंदरूनी आयाम के साथ थोड़ा सा भी प्रयोग किया है, उनके काम और उनकी मौजूदगी कभी नहीं मिटती।

मिसाल के लिए, ऐसा माना जाता है कि गौतम बुद्ध 2500 साल पहले धरती पर मौजूद थे, लेकिन जहाँ तक मेरा सवाल है, वह अभी भी हैं। ऐसा कहा जाता है कि ईसा मसीह 2000 साल पहले हुए थे, लेकिन मेरे अनुभव में वह अब भी हैं। एक बार जब आप अपनी जीवन-ऊर्जा के साथ कुछ मात्रा में काम कर लेते हैं, तो वह काम अमर हो जाता है। आप उसे मिटा नहीं सकते। अगर आप अपनी हड्डियों और मांसपेशियों को इस्तेमाल करके अपने शरीर से काम करते हैं, तो इस तरह के काम का एक सीमित जीवनकाल होता है। अगर आप अपने दिमाग़ का इस्तेमाल करके दुनिया में कुछ करते हैं, तो उस काम का जीवनकाल काफ़ी लंबा होता है। लेकिन अगर आप अपनी मौलिक जीवन-ऊर्जा के साथ काम करते हैं, तो वह हमेशा बरकरार रहता है।

दक्षिण का कैलाश

‘वेलिंगिरि के पहाड़ों को ‘दक्षिण का कैलाश’ कहा जाता है, क्योंकि ख़ुद आदियोगी शिव ने तीन महीने से भी ज़्यादा लंबा समय उस पहाड़ की चोटियों पर बिताया था।’

मेरे शैशवकाल से ही, मेरी आँखों में हमेशा पहाड़ बसते थे। जब मैं सोलह साल का हुआ, तब अपने दोस्तों से मैंने पहली बार इसका ज़िक्र किया और उन्होंने कहा, 'तुम पागल हो क्या! पहाड़ कहाँ हैं?' तब मुझे एहसास हुआ कि मेरे सिवाय और किसी के दिमाग़ में पहाड़ नहीं बसे हैं। कुछ समय तक तो मैंने सोचा कि यह पता लगाऊँ कि वे कहाँ है, लेकिन फिर मैंने वह विचार छोड़ दिया।

मान लीजिए कि आपके चश्मे पर एक दाग़ है, कुछ देर बाद आपको उसकी आदत पड़ जाती है। यह कुछ ऐसा ही था। बहुत बाद में जाकर मेरी यादें लौटीं, और जब मैं ध्यानलिंग की स्थापना के लिए एक उचित जगह तलाश रहा था, तब मैंने आँखों में बसी उस ख़ास चोटी को खोजना शुरू किया।

उसे खोजते हुए मैं हर तरफ़ गया। मैं कम से कम चार बार अपनी मोटरसाइकिल से गोवा से कन्याकुमारी गया और वापस लौटा। कहीं न कहीं मुझे विश्वास था कि वह पश्चिमी घाट में ही होगा। कारवाड़ से लेकर कर्नाटक की केरल सीमा तक, हर कच्ची-पक्की सड़क पर, मैं लगभग हज़ारों किलोमीटर की यात्रा कर चुका था।

फिर बस संयोग से एक दिन मैं कोयंबटूर के बाहर एक गाँव में पहुँचा। मैं जब एक मोड़ पर गाड़ी चला रहा था, तब मुझे वेलिंगिरि पहाड़ों की सातवीं पहाड़ी दिखी - वह ठीक मेरे सामने वहीं पर थी, जिसे मैं बचपन से अपनी आँखों में देखता आया था। और फिर उसी दिन से वे पहाड़ मेरी आँखों से ग़ायब हो गए।

वेलिंगिरि के पहाड़ों को 'दक्षिण का कैलाश' कहा जाता है क्योंकि ख़ुद आदियोगी शिव ने तीन महीने से भी ज़्यादा लंबा समय उस पहाड़ की चोटियों पर बिताया था। वह जब यहाँ आए थे, तब प्रसन्न नहीं थे। वह ख़ुद पर ग़ुस्सा थे (क्योंकि वह एक स्त्री से किया वादा पूरा नहीं कर सके थे)। वह प्रचंड और उदास थे। वह ऊर्जा आज भी महसूस की जा सकती है। यहाँ से इस परंपरा ने कई योगी दिए, जो स्वभाव से ग़ुस्सैल थे। उन्होंने यहाँ साधना की और वह गुण उनमे भी आ गया। वे किसी ख़ास वज़ह से ग़ुस्से में नहीं रहते थे, उनका स्वभाव ही क्रोधी हो जाता था।

यहाँ के एक योगी जो ईशा में हमारे लिए महत्त्वपूर्ण थे, वह थे सद्गुरु श्री ब्रह्मा जो बीसवीं सदी की शुरुआत में मौजूद थे। इन सबसे कहीं ज़्यादा, यह पहाड़ हमारे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि यहीं मेरे गुरु ने शरीर छोड़ा था। इस योग-परंपरा में यह पहाड़ हमारे लिए एक मंदिर की तरह है। यह चैतन्य और कृपा के एक झरने की तरह है।

अगर आप मुझसे पूछें, 'इस धरती पर सबसे महान पर्वत कौन सा है?' तो मैं हमेशा यही जवाब दूँगा, 'वेलिंगिरि,' क्योंकि मेरे लिए ये सिर्फ़ एक पहाड़ नहीं हैं। मैं आँखों में इस पर्वत की एक छवि लिए पैदा हुआ था और इसने मुझे तभी से परेशान

कर रखा था। यह मेरे अंदर बसे हुए थे और मेरे ख़ुद के नेविगेशन सिस्टम, मेरे जीपीएस का काम कर रहे थे। मेरे लिए ये पर्वत पत्थरों के ढेर नहीं हैं; यह उस ज्ञान का भंडार हैं, जिसकी ज़रूरत मुझे ध्यानलिंग बनाने के लिए थी।

* पश्चिमी तिब्बत में स्थित यह पवित्र पर्वत चोटी एक महत्त्वपूर्ण तीर्थ स्थल है।

उपचार का खेल

किसी दूसरे इंसान के उपचार के लिए अपनी ऊर्जा का इस्तेमाल करना एक बचकाना काम है।

आजकल ऊर्जा से उपचार के कई क़िस्म के तरीक़े प्रचलित हो रहे हैं। अक्सर इस बारे में मुझसे मेरे विचार पूछे जाते हैं।

मुझे लगता है कि इस धरती पर उपचार करने वाले हद से ज़्यादा हो गए हैं! मैं यह नहीं कह रहा कि इसमें कोरी बकवास है, लेकिन नब्बे फ़ीसदी मामलों में यह एक धोखा है। दस प्रतिशत मामलों में इसमें कुछ तत्व है।

मान लीजिए एक चतुर व्यापारी ने आपको कुछ नहीं बेचा, लेकिन आपसे पैसे ले लिए। ऐसे में वह एक चतुर कारोबारी है और आप थोड़े मूर्ख हैं, लेकिन थोड़े पैसों की चपत लगने के अलावा आपका और कोई नुक़सान नहीं होता। आपको ख़रीदारी का मज़ा आ जाता है, और वह अपना धंधा कर लेता है। लेकिन अगर वह आपको कुछ ऐसी चीज़ बेच देता है, जिससे आपको नुक़सान होता है, तो यह आपको कुछ न बेचने से ज़्यादा बुरा है। उपचार के दस प्रतिशत मामलों में जहाँ वाकई कुछ होता है, उसी स्थिति में यह ख़तरनाक और ग़ैर ज़रूरी होता है।

आजकल आधुनिक दवाओं की मदद से, आप लगभग सभी तरह की संक्रामक बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। दवा के इस्तेमाल से शरीर की केमिस्ट्री को बदलने की कोशिश की जाती है। किसी भी तरह की दवा या बाहरी तत्व से आपके शरीर में कुछ न कुछ गड़बड़ी ज़रूर होगी। एक तरफ़ तो दवा आपकी बीमारी का इलाज करती है, दूसरी तरफ़ यह एक तरह की नई तकलीफ़ दे देती है। यह जब एक ख़ास सीमा पार करती है, तब आप कहते हैं कि दवा का साइड-इफेक्ट हुआ है। उसके लिए एक क़ीमत चुकानी पड़ती है, लेकिन यह ज़रूरी भी है, क्योंकि बीमारी आपके लिए कहीं ज़्यादा बड़ी समस्या है।

हालाँकि, लंबी बीमारियाँ आपके शरीर में किसी बाहरी जीवाणुओं से नहीं आतीं। आपकी बीमारी के लक्षण शरीर में सिर्फ़ बाहर दिखते हैं, लेकिन असली समस्या आपके

भीतर ही कहीं होती है।

दूसरे शब्दों में, लक्षण केवल संकेत की तरह होते हैं। जब कभी कोई किसी भी तरह के उपचार की कोशिश करता है तो वह अक्सर लक्षण दूर करने की कोशिश करता है। क्योंकि वे लक्षण को ही बीमारी मान लेते हैं। आप लक्षणों को तो दूर कर देते हैं, पर समस्या की जड़ फिर भी कायम रहती है। असल में ये संकेत आपके शरीर पर सिर्फ़ यह बताने के लिए आए थे, कि बीमारी की जड़ कहीं और है। उस पर ध्यान देने और ज़रूरी क़दम उठाने के बजाए, अगर आप उस संकेत को ही मिटा देंगे, तो समस्या की जड़ आपके भीतर और भयंकर रूप से पैर जमा लेगी। तो पहले जो अस्थमा था, वह आपके जीवन में एक बड़ी दुर्घटना या आपदा बन सकती है। यह संभव है। लेकिन अगर इसकी जड़ को मिटाना है, तो कोई दूसरा तरीक़ा ढूँढ़ना होगा। इसे बस यूँ ही छूमंतर नहीं किया जा सकता।

किसी दूसरे इंसान के उपचार के लिए अपनी ऊर्जा का इस्तेमाल करना एक बचकाना काम है। उपचार की प्रक्रिया में, आप अपने ही जीवन को कई तरह से भारी कष्ट और नुक़सान पहुँचा सकते हैं। अगर यह सिर्फ़ आपके जीवन को नुक़सान पहुँचने की बात होती, और आपको इससे कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता - आप बस किसी दूसरे के काम आना चाहते हैं, तो फिर ठीक है। लेकिन किसी के उपचार की प्रक्रिया में, आप उस इंसान को भी नुक़सान पहुँचा रहे हैं। चूँकि लोगों ने, सिर्फ़ भौतिक आयामों के अलावा, जीवन को पूरी गहराई में जाकर नहीं समझा है, और ना ही उसे अनुभव किया है, तो उन्हें लगता है कि किसी वक़्त पर किसी इंसान की शारीरिक पीड़ा को दूर कर देना ही सबसे बड़ा काम है। यह समझा जा सकता है कि एक बार जब बीमारी की पीड़ा शुरू होती है, तो आप बस उससे छुटकारा चाहते हैं, फिर चाहे छुटकारा किसी भी तरीक़े से क्यों न मिले। लेकिन अगर आप, भौतिक शरीर के परे, जीवन को थोड़ी गहराई से अनुभव करना शुरू करते हैं, तो आप देखेंगे कि यह चीज़ भी मायने रखती है कि आप बीमारी से छुटकारा किस तरह पाते हैं।

आप जब साधना के ज़रिए अपनी ऊर्जाओं को सुनियोजित करते हैं, तो बीमारी अपने आप मिट जाएगी। हम लोगों को क्रिया सिखा रहे हैं, जहाँ उपचार करना हमारा मक़सद नहीं हैं, लेकिन उपचार उसके तहत ख़ुद ही हो जाता है। किसी की जीवन-ऊर्जा में अपना दख़ल देकर उसे दर्द से छुटकारा दिलाना, बीमारी से निपटने का समझदारी भरा तरीक़ा नहीं है।

सिर्फ़ वही लोग जो जीवन को सतही तौर पर जीते हैं, उपचार की बात करते हैं। अगर आपको जीवन की किसी भी गहराई में जाना है, तो आप किसी भी तरह का उपचार करने की कोशिश नहीं करेंगे, और ना ही उपचार कराएँगे। आप यह देखेंगे कि इन सीमाओं के पार कैसे जाएँ।

किसी का उपचार करने की कोशिश का एक और पहलू यह है कि आप किसी न किसी रूप में भगवान बनने की कोशिश कर रहे हैं, आप ऊर्जाओं से किसी तरह से खिलवाड़ कर रहे हैं। तुरंत राहत पाना आपको एक तरह का छुटकारा देगा, लेकिन आपको किसी दूसरे

तरीक़े से बाँध देगा। जो इंसान सचमुच आध्यात्मिक मार्ग पर चलता है, वह कभी उपचार करने की कोशिश नहीं करेगा क्योंकि वह उलझने का एक शर्तिया तरीक़ा है। आज दुनिया के कुछ प्रसिद्ध उपचार करने वाले समूहों की शुरुआत उन लोगों ने की थी, जिन्होंने थोड़ी सी सिद्धि मिलते ही अपनी आध्यात्मिक प्रक्रिया को अधूरा छोड़ दिया था। वे इसका इस्तेमाल करके शोहरत हासिल करना चाहते थे।

जो इंसान सचमुच आध्यात्मिक मार्ग पर चलता है, वह कभी उपचार करने की कोशिश नहीं करेगा क्योंकि वह उलझने का एक शर्तिया तरीक़ा है।

अगर आप किसी भी जीवंत आध्यात्मिक मार्ग पर हैं, तो जो कोई भी आपका मार्गदर्शन कर रहा है, वह यह चीज़ पक्की करेगा कि आप कभी भी किसी तरह की शक्ति हासिल न करें। असल में हम बहुत साधारण, अति-साधारण होना चाहते हैं। हम नहीं चाहते कि हमें 'ख़ास' बनने की कोशिश करने का रोग लगे। भगवान बनने के चक्कर में, एक तरह से आप कुछ ऐसा करना चाहते हैं, जो दूसरे लोग नहीं कर सकते। यह आपको बुरी तरह से उलझा सकता है। उपचार का यह धंधा ज़्यादातर एक तमाशा होता है।

बदलाव की तकनीक

तंत्र के बिना कोई गुरु नहीं होता।

आजकल मैं देख रहा हूँ कि गुह्य-विज्ञान (ऑकल्ट) से जुड़ी कई चीज़ों को आध्यात्मिक प्रक्रिया कह दिया जाता है। मान लीजिए कि मैंने आपसे फ़ोन का बिना इस्तेमाल किए बात कर ली, यह गुह्य-विद्या है। मान लेते हैं कि मैं भारत में हूँ और आप अमेरिका में। मैं आपके पास फूल भेजना चाहता हूँ, लेकिन मैं कोलंबस की तरह यात्रा नहीं करना चाहता। अगर मैं उस फूल को अचानक आपकी गोद में गिरा दूँ, तो यह गुह्य-विद्या होगी। इसमें कुछ भी आध्यात्मिक नहीं है; यह बस भौतिक वास्तविकता को संभालने का एक और तरीक़ा है।

भारत में हमारे पास जटिल गुह्य-प्रक्रियाएँ मौजूद हैं। ऐसे कई लोग मौजूद हैं जो बस अपने घर में एक जगह बैठे हुए आपके जीवन को बना सकते हैं या बिगाड़ सकते हैं। अगर कोई उन्हें बस आपकी एक तस्वीर दे देता है, तो वे आपकी तस्वीर देखकर ऐसा भी कर सकते हैं कि कल आपको कोई अजीबोगरीब बीमारी हो जाए। वह आपको दुनिया की सबसे विचित्र बीमारी से ग्रस्त कर सकता है। ये गुह्य-विद्या का अभ्यास करने वाले सेहत को सुधार भी सकते हैं, लेकिन दुर्भाग्य से उनमें से ज़्यादातर लोग अपनी क्षमता का इस्तेमाल बुरा करने के लिए ही करते हैं। वे चाहे सेहत बिगाड़ें या बनाएँ, दोनों ही बातें ठीक नहीं हैं।

क्या आपने कभी गोरखनाथ का नाम सुना है? वह एक महान योगी मत्स्येंद्रनाथ के शिष्य थे। योग परंपरा में, लोग मत्स्येंद्रनाथ और शिव में ज़्यादा फ़र्क़ नहीं करते, क्योंकि दोनों की उपलब्धियाँ एक जैसी ही थीं। कई लोग शिव की तरह ही मत्स्येंद्रनाथ की पूजा करते हैं। ऐसा कहा जाता है कि मत्स्येंद्रनाथ करीब 600 साल तक जीवित रहे। गोरखनाथ उनके शिष्य बन गए, और वह अपने गुरु पर बहुत श्रद्धा रखते थे और उन्हें पूजते थे।

गोरखनाथ आग की तरह प्रचंड थे। मत्स्येंद्रनाथ जानते थे कि गोरखनाथ में आग ज़्यादा और समझदारी कम है। आग कई चीज़ों को जला देती है। गोरखनाथ अज्ञानता के दायरे में जलने लगे, और अचानक उन्हें बहुत ज़्यादा शक्ति प्राप्त हो गई। मत्स्येंद्रनाथ ने देखा कि गोरखनाथ अपनी क्षमता से ज़्यादा आगे निकलने लगे हैं। तो उन्होंने उनसे कहा, ‘चौदह

साल के लिए कहीं चले जाओ। मेरे पास मत रहो। तुम मुझसे कुछ ज़्यादा ही ग्रहण करने लगे हो। चले जाओ।'

गोरखनाथ को यह सुनकर बहुत बुरा लगा। अगर मत्स्येंद्रनाथ ने कहा होता, 'अपने प्राण दे दो,' तो वह एक पल में प्राण त्याग देते, लेकिन यह कह देना कि 'चले जाओ' उनकी बर्दाश्त से बाहर था। लेकिन उन्हें यही आदेश मिला था, तो वह कहीं चले गए।

आम तौर पर, आध्यात्मिक मार्ग पर गुह्य-विद्या से पूरी तरह किनारा कर लिया जाता है।

वह चौदह साल तक एक-एक करके दिन काटते रहे और वापस लौटने के दिन का इंतजार करते रहे। जैसे ही वह अवधि खत्म हुई, वह तुरंत वापस लौटे। मत्स्येंद्रनाथ जिस गुफा में रहते थे, उसकी रखवाली एक शिष्य-योगी कर रहा था। गोरखनाथ उसके पास गए और कहा, 'मैं अपने गुरु से मिलना चाहता हूँ!'

गुफा की रखवाली करने वाले योगी ने कहा, 'मुझे ऐसे कोई निर्देश नहीं मिले हैं, इसलिए आप यहीं इंतज़ार करें।'

गोरखनाथ भड़क गए। उन्होंने कहा, 'अरे मूर्ख, मैंने चौदह साल इंतज़ार किया है, मैं नहीं जानता कि तुम यहाँ कब आए। हो सकता है तुम परसों ही आए हो। तुमने मुझे रोकने की हिम्मत कैसे की?'

उन्होंने योगी को धक्का दिया और गुफा में चले गए। मत्स्येंद्रनाथ वहाँ नहीं थे। फिर वह लौटकर आए और शिष्य को झकझोर कर पूछा, 'कहाँ हैं वह? मुझे अभी अपने गुरु से मिलना है!'

शिष्य ने कहा, 'मुझे आदेश है कि मैं किसी को कुछ भी न बताऊँ।'

गोरखनाथ अब अपना आपा खो बैठे। उन्होंने अपनी गुह्य-शक्ति का इस्तेमाल किया। उन्होंने शिष्य के दिमाग़ में झाँका और पता लगा लिया कि मत्स्येंद्रनाथ कहाँ हैं। वह उस दिशा में चल पड़े। आधे रास्ते में उनके गुरु उनका इंतज़ार कर रहे थे।

मत्स्येंद्रनाथ ने कहा, 'मैंने तुम्हें चौदह साल के लिए इसलिए भेजा था, क्योंकि तुम्हारी रुचि गुह्य-विद्या में बढ़ती जा रही थी। तुम अपनी आध्यात्मिक प्रक्रिया खोते जा रहे थे और उस शक्ति के इस्तेमाल में तुम्हें मज़ा आने लगा था, जो मैंने तुम्हें दी थी। जब तुम वापस लौटे तो सबसे पहले तुमने गुह्य-विद्या का इस्तेमाल मेरे शिष्य के दिमाग़ को पढ़ने के लिए किया। फिर से चौदह साल के लिए चले जाओ।' और इस तरह उन्होंने फिर गोरखनाथ को दूर भेज दिया।

गोरखनाथ के बारे में इस वर्जित दायरे में दख़ल देने की कई कहानियाँ हैं, और मत्स्येंद्रनाथ हर बार उन्हें दंड देते थे। साथ ही, गोरखनाथ मत्स्येंद्रनाथ के सबसे महान शिष्य बनकर निकले।

इस संस्कृति में हमने गुह्य-विद्या के साथ हमेशा इसी तरह से सलूक किया है। हमने इसे सम्मान से नहीं देखा, हमने इसे क़ीमती नहीं माना। हमने हमेशा इसे जीवन का दुरुपयोग करने वाली चीज़ माना, जो उन दायरों में दख़ल देती है, जहाँ आपको नहीं जाना चाहिए। सिर्फ़ कुछ ही क़िस्म के लोग गुह्य-विद्या का सहारा लेते हैं, जो सत्ता, धन आदि के पीछे भागते हैं या जो लालच के वश में होते हैं। वरना, भारत में हमेशा से ही ये सारे उपचार और इससे जुड़ी चीज़ों को अच्छी नज़र से नहीं देखा गया है। हमारी सोच हमेशा से ऐसी रही है कि अगर आपको कोई बीमारी होती है, तो आप यह देखते हैं कि आप कैसे ठीक होंगे। अगर नहीं होते, तो यह आपका कर्म है और आपको जहाँ तक मुमकिन हो समभाव से रहना चाहिए। आपका समय जब आता है, तब आप जागरूकता में मरते हैं और मुक्ति प्राप्त करने की कोशिश करते हैं, लेकिन किसी भी क़ीमत पर जीवित रहने की यह लालसा एक तरह की अज्ञानता से पैदा होती है।

तंत्र एक तरह की क्षमता है। इसके बिना कोई आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं होती।

गुह्य-विद्या हमेशा बुरी चीज़ नहीं होती, लेकिन दुर्भाग्य से इसकी ऐसी ही छवि बन गई है। गुह्य-विद्या असल में एक तकनीक है। कोई भी विज्ञान या तकनीक अपने आप में बुरी नहीं होती। अगर हमने तकनीक का इस्तेमाल लोगों को मारने या यातना देने के लिए किया, तो कुछ समय बाद हमें लगने लगता है, बस बहुत हो गया, लानत है ऐसी तकनीक पर! गुह्य-विद्या के साथ ऐसा ही हुआ है। बहुत ज़्यादा लोगों ने निजी लाभ के लिए इसका दुरुपयोग किया है। इसलिए आम तौर पर, आध्यात्मिक मार्ग पर गुह्य-विद्या से पूरी तरह किनारा कर लिया जाता है।

जिसे अक्सर गुह्य-विद्या कहते हैं वह मोटे तौर पर तंत्र का हिस्सा है। समाज में आजकल तंत्र को बहुत अपरंपरागत या सामाजिक तौर पर अमान्य पद्धति समझा जाता है। लेकिन अपने पुरातन मायने में तंत्र का मतलब है 'तकनीक।' गुह्य-विद्या तंत्र और आध्यात्मिक-तंत्र में एक साफ़ अंतर होता है। इन्हें वाममार्गी तंत्र और दक्षिणमार्गी तंत्र की तरह वर्गीकृत किया गया और ये दोनों बिलकुल अलग प्रकृति के हैं।

वाममार्गी तंत्र में तरह-तरह के रीति-रस्म होते हैं, जो बहुत से लोगों को बड़े विचित्र लग सकते हैं। वाममार्गी तंत्र काफ़ी बाहरी होता है। उसके लिए आपको कई चीज़ों की ज़रूरत होती है और बहुत सारे इंतज़ाम करने पड़ते हैं। गुह्य-विद्या के इस्तेमाल को आम तौर पर

वाममार्गी तंत्र कहा जाता है। इसने, लोगों को दूरस्थ लोगों से संपर्क बनाने, एक साथ दो अलग जगहों पर मौजूद होने, अपने फ़ायदे तथा दूसरों के नुक़सान के लिए ऊर्जा का इस्तेमाल करने की शक्ति दी। दक्षिणमार्गी तंत्र कहीं ज़्यादा आंतरिक है। यह आपको अपनी ऊर्जा से चीज़ों को करने की क़ाबिलियत देता है। आप जीवन के सभी साधारण पहलुओं का इस्तेमाल, अंदर की तरफ़ मुड़ने और ख़ुद के साथ कोई चीज़ करने के लिए, एक व्यक्तिपरक विज्ञान की तरह करते हैं। वाममार्गी तकनीक काफ़ी असभ्य तकनीक है। दक्षिणमार्गी तकनीक बहुत परिष्कृत है। अब सवाल यह है कि आप किस क़िस्म का तंत्र कर रहे हैं - निम्नस्तरीय तकनीक या उच्चस्तरीय तकनीक? अगर आप अपनी ऊर्जाओं को संचालित करना चाहते हैं, तो उसके लिए क्या आपको 10,000 कर्मकांड करने होंगे, या आप बस यहीं बैठकर यह काम कर सकते हैं? यही सबसे बड़ा फ़र्क़ है।

तंत्र एक तरह की क्षमता है। इसके बिना कोई आध्यात्मिक प्रक्रिया नहीं होती। अगर आपके पास तंत्र नहीं है, तो आपके पास लोगों का रूपांतरण करने के लिए कोई तकनीक नहीं है। आपके पास सिर्फ़ शब्द हैं। रूपांतरण की तकनीक के बिना कोई गुरु नहीं होता है, इसलिए तंत्र के बिना कोई गुरु नहीं होता। आजकल बहुत सारे लोग गुरु होने का दावा करते हैं, लेकिन वे केवल ग्रंथों के ज्ञान को अपने तरीक़े से बाँट रहे हैं। एक विद्वान को गुरु नहीं कहा जा सकता है। अगर उसमें तंत्र नहीं हैं, तो आप उसे गुरु नहीं कह सकते।

सर्प शक्ति

‘कुंडलिनी की अप्रकट ऊर्जा और एक नाग के बर्ताव के तरीक़े में कई समानताएँ होती हैं, इसलिए इनको प्रतीक माना गया है।’

शाब्दिक रूप से ‘कुंडलिनी’ का मतलब होता है ‘ऊर्जा।’ यह आपके अंदर एक तरह की ऊर्जा होती है जिसे न तो जगाया गया है और न ही इस्तेमाल किया गया है। योग परंपरा में कुंडलिनी को हमेशा एक कुंडली लगाए साँप की तरह दिखाया जाता है।

एक कुंडली लगाए साँप को उच्च स्तर की स्थिरता का ज्ञान होता है। इन कुंडलियों में बहुत फुर्तीली गतिशीलता छिपी होती है। साँप जब स्थिर होता है, तो यह इतना ज़्यादा स्थिर होता है कि अगर यह आपके ठीक सामने पड़ा हो तो भी वह आपकी नज़र से बच सकता है। यह जब हरकत करता है, तभी आप उसे देख पाते हैं। तो कुंडलिनी की तुलना साँप से इसलिए की जाती है, क्योंकि यह ज़बरदस्त ऊर्जा आपके अंदर मौजूद है, लेकिन जब तक वह हरकत नहीं करती, तब तक आपको इसकी मौजूदगी का एहसास नहीं होता।

आपने देखा होगा कि भारत में शायद ही ऐसा कोई मंदिर हो, जहाँ साँप की कोई आकृति न बनी हो। कहीं न कहीं साँप की एक आकृति ज़रूर होती है, जो यह दर्शाती है कि उस मंदिर में आपके अंदर सोई हुई ऊर्जाओं को जगाने की क्षमता है। हालाँकि शारीरिक-तंत्र के मामले में साँप और इंसान के बीच बिलकुल समानता नहीं होती, लेकिन ऊर्जा के लिहाज से ये काफ़ी नज़दीक हैं। अगर आप जगंल में किसी नाग को देख लें, तो हो सकता है कि यह बिना किसी विरोध के आपके हाथों में आ जाए, क्योंकि उसकी और आपकी ऊर्जा एक दूसरे के बहुत क़रीब होती है। जिस पल आपके अंदर डर पैदा होता है, उसी क्षण साँप को उसका एहसास हो जाता है, और उसे लगता है कि यहाँ ख़तरा है। अगर आपके अंदर कोई डर नहीं है, तो साँप आपके पास बड़ी आसानी से आ जाएगा।

साँप ख़ासकर उस इंसान की ओर खिंचता है जो ध्यान की अवस्था में होता है। इस परंपरा में हमेशा से कहा गया है कि अगर कोई योगी किसी जगह पर ध्यान में है, तो कहीं न कहीं उसके आस पास साँप भी होगा। इसकी वज़ह यह है कि अगर आपकी ऊर्जा स्थिर हो जाती है, तो साँप सहज ही आपकी तरफ़ आकर्षित होता है।

सांसारिकता से जादू तक

सारे चमत्कार, या जिसे हम चमत्कार कहते हैं, वह कुछ और नहीं बस जीवन की गहराई में पहुँच हासिल होने की वज़ह से होते हैं, जिसका सामर्थ्य कुछ लोगों में ही होता है।

जिन लोगों ने योगियों द्वारा समाधि की अवस्था प्राप्त करने के बारे में पढ़ा है, वे अक्सर यह जानना चाहते हैं: समाधि क्या होती है? आध्यात्मिक मार्ग कितना महत्त्वपूर्ण है? इसका ख़ुशहाली से और आनंद से क्या संबंध है?

समाधि समभाव की एक अवस्था है जिसमें बुद्धि अंतर करने के अपने सामान्य तरीक़े से परे चली जाती है। इसके फलस्वरूप, समाधि भौतिक शरीर पर किसी इंसान की पकड़ को इस तरह ढीला करती है कि आपके और शरीर के बीच एक दूरी बन जाती है।

समाधियाँ कई तरह की होती हैं। इसे आसानी से समझने के लिए आठ क़िस्मों में बाँटा गया है। ये आठ प्रकार वास्तव में दो मोटे वर्गों में आते हैं: सविकल्प (बहुत सुखद, आनंदमय और परमानंद जैसे गुणों वाली समाधियाँ) और निर्विकल्प (सुखद और दुखद से परे, गुण रहित समाधियाँ)। निर्विकल्प समाधि में, शरीर से सिर्फ़ एक बिंदु पर संपर्क रहता है। बाक़ी की ऊर्जा ढीली और शरीर के साथ शामिल नहीं रहती है। ऐसी अवस्थाओं को कुछ समय के लिए बनाकर रखा जाता है, जिससे आपको अपने आपके और अपने शरीर के बीच अंतर स्थापित करने में सहायता मिले।

किसी के भी आध्यात्मिक विकास के मार्ग पर समाधि एक महत्त्वपूर्ण क़दम है, हालाँकि यह अंतिम लक्ष्य नहीं होती।

किसी के भी आध्यात्मिक विकास के मार्ग पर समाधि एक महत्त्वपूर्ण क़दम है, हालाँकि यह अंतिम लक्ष्य नहीं होती। किसी ख़ास समाधि का अनुभव कर लेने का मतलब

यह नहीं कि आप अस्तित्व से मुक्त हो गए। यह बस अनुभव का एक नया स्तर होता है। यह कुछ ऐसा है कि जब आप बच्चे थे, तो आपके अनुभव का एक स्तर था। जब आप वयस्क हो जाते हैं, तो अनुभव का स्तर कुछ दूसरा हो जाता है। आप अपने जीवन में अलग-अलग समय पर उन्हीं चीज़ों को बिलकुल अलग तरीक़े से अनुभव करते हैं। समाधियाँ भी बस उसी तरह होती हैं।

कुछ लोग समाधि के किसी ख़ास स्तर तक पहुँचने पर कई सालों तक उसी अवस्था में बने रह सकते हैं, क्योंकि यह सुखद होती है। इस हालत में, न तो कोई स्थान और न ही कोई समय रह जाता है, और न ही कोई शारीरिक समस्या - किसी हद तक शारीरिक और मनोवैज्ञानिक सीमाएँ टूट जाती हैं। लेकिन यह अस्थायी होता है। जब वे बाहर आते हैं, तो फिर उन्हें भूख लगने लगती है, उन्हें खाना, और सोना वगैरह करना पड़ता है।

आम तौर पर एक पूरे होशो-हवास वाले की तुलना में हल्का नशा किए इंसान का अनुभव और जोश अलग स्तर का होता है, लेकिन उसे किसी न किसी समय नीचे उतरना होता है। मैं तो कहूँगा कि सारी समाधियाँ, बिना किसी बाहरी केमिकल के, नशे की स्थिति में जाने का तरीक़ा हैं। इन अवस्थाओं में जाने पर, आपके लिए एक नया आयाम खुल जाता है, लेकिन यह आपको हमेशा के लिए रूपांतरित नहीं रखता। आप किसी दूसरी वास्तविकता में नहीं पहुँच जाते। मौजूदा वास्तविकता में ही, आपके अनुभव का स्तर और गहरा हो जाता है, लेकिन सही अर्थ में आप मुक्त नहीं होते।

ज़्यादातर आत्मज्ञान प्राप्त लोग कभी लंबी समाधि में नहीं बने रहे। गौतम बुद्ध कभी भी एक जगह पर बारह साल तक ध्यान में नहीं बैठे। उनके तमाम शिष्य - कई बौद्ध भिक्षु - बरसों तक लंबे ध्यान में रहे, लेकिन गौतम ने ख़ुद कभी ऐसा नहीं किया, क्योंकि उन्हें यह एहसास हो गया होगा कि यह उनके लिए ज़रूरी नहीं है। आत्मज्ञान प्राप्त करने से पहले उन्होंने सभी आठ तरह की समाधियों का अभ्यास और अनुभव किया था, और फिर उन्हें छोड़ भी दिया। उन्होंने कहा, 'यह वह नहीं जो मैं चाहता हूँ।' वह जानते थे कि इनसे उन्हें आत्मज्ञान नहीं मिलेगा। समाधि सिर्फ़ अनुभव के एक ऊँचे स्तर पर चले जाना है और यह संभव है कि आप वहीं अटक जाएँ, क्योंकि यह मौजूदा सच्चाई से कहीं ज़्यादा सुंदर होती है।

अगर आपने आत्मज्ञान को जीवन की सर्वोच्च प्राथमिकता बना लिया है, तो हर वो चीज़, जो आपको एक और क़दम उसके पास नहीं ले जाती, आपके लिए बेकार है। मान लेते हैं कि आप एवरेस्ट की चोटी पर चढ़ाई कर रहे हैं, आप एक भी क़दम इधर-उधर नहीं ले जाएँगे क्योंकि आप जानते हैं कि चोटी तक पहुँचने के लिए ऊर्जा के एक-एक कतरे की ज़रूरत है। अब, अगर आपको अपनी ही चेतना से परे जाना है, तो आपके पास जो कुछ है, उसकी हर बूँद की आपको ज़रूरत पड़ती है और फिर भी वह आपके लिए पूरी नहीं पड़ती है। आप ऐसा कोई काम नहीं करना चाहेंगे जो मुख्य लक्ष्य से भटका दे।

अब आप पूछेंगे कि यह आत्मज्ञान क्या है। ज़्यादातर लोग अच्छी सेहत, ख़ुशहाली, पैसा, प्रेम, और सफलता की कामना करते हैं। इसे आसान शब्दों में कहें, तो क्या यह सच नहीं है कि आप अपने कंप्यूटर के बारे में जितना ज़्यादा जानते हैं, आप उसे उतनी ही अच्छी तरह से इस्तेमाल कर पाते हैं? क्या यह सच नहीं है कि आपके द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली हर चीज़ या यंत्र को उसकी पूरी क्षमता से इस्तेमाल कर पाना, उसके बारे में आपकी जानकारी पर निर्भर करता है? क्या यह सच नहीं है कि जो होशियार है और एक्सपर्ट है, वह एक साधारण से यंत्र का भी जादुई तरीक़े से इस्तेमाल कर सकता है? क्या आपने किसी को प्लास्टिक के टुकड़े पर सवार होकर, जिसे सर्फ़-बोर्ड कहते हैं, आश्चर्यजनक करतब करते देखा है? वह बस एक प्लास्टिक का टुकड़ा है और उससे वे न जाने क्या-क्या कर दिखाते हैं।

आपका उस प्राणी का अनुभव, जिसे आप 'मैं' कहते हैं, जितना गहरा होगा, आपका जीवन उतना ही जादुई होगा। हर संस्कृति में ऐसे लोग हुए हैं, जिन्होंने कुछ ऐसी चीज़ें कीं, जिससे दूसरे लोग चमत्कार में विश्वास करने लगे। सारे चमत्कार, या जिसे हम चमत्कार कहते हैं, वह कुछ और नहीं बस जीवन की गहराई में पहुँच हासिल होने की वज़ह से होते हैं, जिसका सामर्थ्य कुछ लोगों में ही होता है।

ज़ेन: एक अनजानी राह

योग के छठे अंग को ध्यान कहते हैं, जो असल में किसी के द्वारा अपने शारीरिक और मानसिक ढाँचे के परे जाने के बारे में है। ध्यान बौद्ध भिक्षुओं के साथ चीन गया और वहाँ 'चान' बन गया। चान दक्षिण एशियाई देशों से होकर जापान पहुँचा और 'ज़ेन' बन गया, और एक सीधे सहज-ज्ञान की तरह अभिव्यक्त हुआ, जिसमें किसी सिद्धांत पर ज़ोर नहीं दिया गया था। ज़ेन एक ऐसा आध्यात्मिक मार्ग है जिसमें कोई ग्रंथ, किताब, नियम, या कठोर अभ्यास नहीं हैं। यह एक अनजानी राह है।

ज़ेन के बारे में दर्ज पहली घटना महाकश्यप और बुद्ध से जुड़ी है। ऐसे मौक़े शायद उससे पहले भी कई बार आए होंगे, लेकिन वह कभी एक आध्यात्मिक मार्ग नहीं बने। हर शाम गौतम आध्यात्मिकता के तमाम पहलुओं के बारे में कई उपदेश दिया करते थे। लोग बड़े ध्यान से उन्हें सुनते थे लेकिन वहाँ एक भिक्षु महाकश्यप था, जो कभी बुद्ध की कही बातों में दिलचस्पी नहीं लेता था। गौतम उसे कभी ध्यान लगाने को नहीं कहते थे और कोई अभ्यास भी नहीं सिखाते थे। महाकश्यप बस हर समय एक पेड़ के नीचे बैठा रहता था। सब समझते थे कि वह मूर्ख है और किसी काम का नहीं है। वे उसका मज़ाक भी उड़ाते थे। एक दिन, गौतम अपने हाथों में

फूल लेकर आए। वह फूलों को ही देखते रहे। वहाँ काफ़ी लोग थे, और हर कोई गौतम का उपदेश सुनना चाहता था, लेकिन वे थे कि बस फूल निहार रहे थे। वे हैरान थे कि गौतम कुछ बोल क्यों नहीं रहे हैं, तभी महाकश्यप ठहाके लगाकर हँसने लगा। फिर गौतम ने कहा, 'मैंने आप सब को वह सब कुछ दे दिया है, जो शब्दों से दे सकता था। जो मैं शब्दों में नहीं दे सकता, वह महाकश्यप को दे रहा हूँ।' उन्होंने वह फूल महाकश्यप को दे दिए। कई लोग मानते हैं कि यही ज़ेन की शुरुआत थी।

एक ज़ेन गुरु हुआ करते थे। सभी उनका सम्मान करते थे, लेकिन वह कभी कोई उपदेश नहीं देते थे। वह हमेशा अपने कंधे पर एक बड़ी गठरी उठाए रहते थे। उसमें कई चीज़ें रहती थीं, जिसमें कुछ मिठाइयाँ भी होती थीं। वह जिस किसी भी शहर और गाँव में जाते, उनके आस पास बच्चों की भीड़ लग जाती, और वे मिठाइयाँ बाँटते, फिर आगे बढ़ जाते। लोग कहते थे कि वह कोई शिक्षा दें, लेकिन वह बस हँसते और चल देते। एक दिन, एक आदमी जो ज़ेन के एक महान पंडित की तरह जाना जाता था, आकर इस गुरु से मिला। वह जानना चाहता था कि यह गुरु सचमुच ज़ेन हैं या नहीं। तो उसने पूछा, 'ज़ेन क्या है?' गुरु ने तुरंत गठरी नीचे गिरा दी और सीधे खड़े हो गए। फिर उसने पूछा, 'ज़ेन का लक्ष्य क्या है?' गुरु ने गठरी फिर से कंधे पर रखी और चले गए।

योग भी बस यही है, और हर आध्यात्मिक साधना भी यही है। अगर आप योग या ज़ेन हासिल करना चाहते हैं, तो आपको अपना बोझ हटाना पड़ता है। रास्ते में आने वाली हर चीज़ को छोड़ना पड़ता है। मुक्त होकर सीधे खड़े होना होता है। ऐसा करना ज़रूरी है।

अपने बोझ के साथ आप कभी यह नहीं कर पाएँगे। और योग का लक्ष्य क्या है? सारे बोझ को एक बार फिर उठा लेना! और अब यह बोझ जैसा बिलकुल नहीं रह जाता।

चंद्र नृत्य

एक आध्यात्मिक साधक के लिए ये दो दिन प्रकृति से मिले वरदान जैसे होते हैं, क्योंकि वह हमेशा हर संभव साधन का इस्तेमाल अपनी ऊर्जाओं को ऊँचा उठाने के लिए कर रहा है।

पूर्णिमा और अमावस्या आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाले किसी भी इंसान के लिए शक्तिशाली संभावनाएँ प्रदान करते हैं। 'अमावस्या' का मतलब है जब चंद्रमा अदृश्य हो। जब कभी आपकी कोई प्रिय चीज़ या कोई प्रिय इंसान अनुपस्थित हो, तो उसकी मौजूदगी हमेशा ज़्यादा शक्तिशाली हो जाती है। अगर किसी दोस्त या प्रियजन की मृत्यु हो जाती है, तो उनके चले जाने के बाद आप उनकी मौजूदगी को और ज़्यादा तीव्रता से महसूस करने लगते हैं। उनके चले जाने के बाद जो ख़ालीपन आ जाता है वह उनकी मौजूदगी से ज़्यादा शक्तिशाली हो जाता है। इसी तरह चंद्रमा की ग़ैर-मौजूदगी, उसकी मौजूदगी का पहले से कहीं ज़्यादा अहसास कराने लगती है।

अमावस्या के दिन धरती चिंतनशील हो जाती है। कुछ तत्वों के एक साथ आने से धरती पर जीवन-प्रक्रिया धीमी पड़ जाती है। धीमापन आने पर आपका अपने शरीर पर ज़्यादा ध्यान जाता है। जब सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा हो और आप व्यस्त होते हैं, तब आपको पता नहीं चलता कि शरीर के साथ क्या हो रहा है। यह शरीर बस आप ही हैं। अगर आपको ज़रा सी भी तकलीफ़ होती है, तो अचानक शरीर मुद्दा बन जाता है। आपको उस पर ध्यान देना पड़ता है। जब वह ठीक नहीं चलता तब आपको एहसास होता है: 'यह मैं नहीं हूँ। बस यह मेरा शरीर मुझे परेशान कर रहा है।' आपके और आपके शरीर के बीच एक साफ़ दूरी पैदा हो जाती है। तब आप आसानी से इस चीज़ के प्रति जागरूक हो सकते हैं कि 'आप' क्या हैं और 'आप क्या नहीं' हैं। फिर वहाँ से, असत्य से सत्य की ओर यात्रा शुरू होती है। यहाँ तक कि जो पूरी तरह अनजान हैं, उनके लिए भी हर महीने अमावस्या पर ज़्यादा जागरूक बनने का एक कुदरती मौक़ा होता है।

पूर्णिमा का दिन नारी-सुलभ ऊर्जा के लिए ज़्यादा सहायक है, इसलिए आध्यात्मिक मार्ग पर चलने वाली महिलाएँ इसका इस्तेमाल करती हैं। इसके विपरीत, अमावस्या काफ़ी

अपरिष्कृत होती है। जब हर तरफ़ घनघोर अंधेरा होता है, तो ऐसा लगता है जैसे सृष्टि का ही विलय हो गया है। अमावस्या में विनाशक या भौतिकता के विसर्जन की रंगत होती है। ख़ुशहाली चाहने वाली पौरुष ऊर्जा के लिए भी पूर्णिमा का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन मुक्ति या पूर्ण विसर्जन चाहने वालों के लिए अमावस्या एक ज़्यादा बड़ी संभावना होती है।

आपने सुना होगा कि मानसिक रूप से अस्थिर लोग, पूर्णिमा और अमावस्या के दिन ज़्यादा असंतुलित हो जाते हैं। आख़िर ऐसा क्यों होता है? हमारी धरती पर चंद्रमा के आकर्षण की वज़ह से सब कुछ ऊपर की ओर उठने लगता है। यहाँ तक कि महासागर भी उछाल भरने लगता है, और आपका ख़ून भी चंद्रमा से प्रभावित होता है। अगर आप मानसिक रूप से थोड़े असंतुलित हैं, तो आपके मस्तिष्क में ज़्यादा खून के प्रवाह की वज़ह से आप थोड़े ज़्यादा असंतुलित हो जाएँगे। अगर आप ख़ुश हैं, तो ज़्यादा ख़ुश हो जाएँगे। अगर नाख़ुश हैं, तो और भी नाखुश हो जाएँगे। आपने सुना होगा कि कई लोगों को पूर्णिमा के दिन प्यार हो जाता है! आपका चाहे जो भी गुण हो, उसमें उन दिनों निखार आता है, क्योंकि सारी ऊर्जा ऊपर की ओर खिंच रही होती है। एक आध्यात्मिक साधक के लिए ये दो दिन प्रकृति से मिले वरदान जैसे होते हैं, क्योंकि वह हमेशा हर संभव साधन का इस्तेमाल अपनी ऊर्जाओं को ऊँचा उठाने के लिए कर रहा है।

अगला क़दम

हर चंद्र-मास का चौदहवाँ दिन, यानी अमावस्या से ठीक पहले, शिवरात्रि होती है। एक साल में आने वाली बारह शिवरात्रियों में से फ़रवरी-मार्च, यानी माघ के चंद्र-मास में, आने वाली शिवरात्रि को महाशिवरात्रि कहते हैं, क्योंकि वह सबसे ज़्यादा शक्तिशाली होती है। महाशिवरात्रि का बहुत महत्त्व है, क्योंकि रोजमर्रा की ज़िंदगी में उलझे लोग भी, इस रात को ज़्यादा ग्रहणशील होने की वज़ह से, काफ़ी आध्यात्मिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। इस रात, उत्तरी गोलार्ध में ग्रहों की स्थिति ऐसी होती है कि रीढ़ में ऊर्जा का एक स्वाभाविक उफ़ान होता है, जो फ़ायदे का हो सकता है, अगर आप रीढ़ को सीधा रखते हैं, और सतर्क और जागरूक रहते हैं। अगर आप इस इरादे से जागते रह सकते हैं कि 'मैं विकसित होना चाहता हूँ,' तो यह रात आपके लिए एक ज़बरदस्त संभावना बन सकती है।

आप इसे हर पूर्णिमा और अमावस्या को कर सकते हैं: अर्धरात्रि के, दस मिनट पहले से दस मिनट बाद तक, बस अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए बैठे रहें। यहाँ तक कि महासागर भी इन दिनों स्वर्ग तक पहुँचने की कोशिश करता है। आप देखेंगे कि आपके अंदर कोई चीज़ ऊपर की ओर उठ रही है। मेरी कामना है कि यह रात, सिर्फ़ जगे रहने की रात होने के बजाय, 'आप कौन हैं' इसका बोध कराने

वाली रात बन जाए।

गुरु पूर्णिमा

‘गुरु पूर्णिमा इसलिए महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इसी दिन मुक्ति का बीज मानव चेतना में बोया गया था।’

15,000 साल से भी पहले, हिमालय के उपरी क्षेत्रों में एक योगी प्रकट हुए। कोई नहीं जानता कि वह कौन थे, और कहाँ से आए थे। वह आए और आकर बिलकुल स्थिर बैठ गए। बड़ी संख्या में लोग उनके चारों ओर इकट्ठा हो गए, क्योंकि उनकी मौजूदगी काफ़ी असाधारण थी। लोग किसी चमत्कार होने की उम्मीद में इंतजार करते रहे। कुछ नहीं हुआ। वह बस बैठे रहे, अपने आस पास की घटनाओं से बेख़बर। उनकी आँखों से परमानंद के कुछ आँसुओं के गिरने के सिवाय, उनमें जीवित होने का कोई भी लक्षण नहीं था। चूँकि कोई नहीं जानता था कि वह कौन हैं, तो लोग उन्हें आदियोगी, यानी पहला योगी कहने लगे।

उन सभी के सामने चुपचाप एक अद्भुत चमत्कार हो रहा था, लेकिन लोग उसे बिलकुल समझ नहीं पाए। वे यह नहीं समझ पाए कि कई दिनों और महीनों तक उनका स्थिर बैठे रहना ही असली चमत्कार था। वे पटाखे फूटने जैसी किसी चीज़ का इंतज़ार कर रहे थे। वैसा कुछ भी नहीं हुआ। फिर हर कोई चला गया, सिर्फ़ सात पूर्ण समर्पित लोग ही वहाँ रुके रहे।

जब उनका ध्यान इन सात लोगों पर गया, तो उन सभी ने उनसे अपना अनुभव बाँटने की प्रार्थना की। उन्होंने इसे नामंजूर कर दिया, ‘यह उन लोगों के लिए नहीं है जो मनोरंजन चाहते हैं। चले जाओ यहाँ से।’ जब वे फिर भी डटे रहे, तब उन्होंने तैयारी करने के लिए उन्हें कुछ अभ्यास बताए, ‘कुछ समय तक इसे करो फिर देखते हैं।’

दिन हफ़्तों में बदले, हफ़्ते महीने और महीने साल बनते गए, लेकिन उनका ध्यान उन सातों लोगों पर नहीं गया। वे लगातार कई तरह से तपस्या करते रहे जिससे कि ख़ुद को एक क़ाबिल उम्मीदवार बना सकें। फिर चौरासी साल बाद, जून महीने में पूर्णिमा की एक रात उनकी दृष्टि उन सब पर पड़ी। अब वह उनको और अनदेखा नहीं कर सकते थे। अगले अट्ठाईस दिनों तक, वह उन पर बारीक़ी से ग़ौर करते रहे। उन्होंने पाया कि वे सभी तैयारी के असाधारण स्तर तक पहुँच चुके थे। फिर अगली

पूर्णिमा को, आदियोगी ने गुरु बनने का फैसला किया। उन्होंने दक्षिण दिशा की तरफ़ रुख़ किया और फिर उन सातों को जीवन की प्रकृति और उसकी संभावनाओं के बारे में बताना शुरू किया। मानव इतिहास में पहली बार, उन्होंने यह घोषणा की कि किसी इंसान के लिए सचेतन होकर विकास करना संभव है। दक्षिणायण की शुरुआत के पहले दिन, ग्रीष्म अयनांत के बाद पहली पूर्णिमा की रात को आदियोगी आदि-गुरु बन गए। उस दिन को गुरु पूर्णिमा कहा गया।

डार्विन ने करीब 200 साल पहले जैविक-विकास का सिद्धांत दिया था। आदियोगी ने आध्यात्मिक विकास के बारे में 15 हज़ार साल से भी पहले बताया था। उस पूर्णिमा के दिन इस धरती पर जीवन की यांत्रिकी की पूरी खोज का ज्ञान प्रकाश में आया। यह वही दिन था जब मानवता को पहली बार एहसास हुआ कि प्रकृति द्वारा तय सीमाएँ आख़िरी सीमा नहीं हैं, आप इनके आगे जा सकते हैं। आप जो चाहें बन सकते हैं। प्रकृति ने आपको आजाद रखा है। इसके आगे आप अचेतन होकर विकास नहीं कर सकते। अगर आप विकास करना चाहते हैं तो यह आपको सचेतन होकर ही करना होगा। पहली बार, इंसान के दिमाग़ में यह बात आई कि आप अपनी प्राकृतिक बाधाओं, अपनी पशुता के परे जा सकते हैं, और अस्तित्व के बिलकुल अलग आयाम में पहुँच सकते हैं।

यह पूर्णिमा जो अषाढ़ (जून-जुलाई) के चंद्र-मास में पड़ती है, उसे गुरु पूर्णिमा के नाम से जाना जाता है। यह समझ लेना महत्त्वपूर्ण होगा कि इसका किसी धर्म से कोई लेना-देना नहीं है। यह घटना तब हुई थी, जब इंसान के दिमाग़ में धर्म का विचार तक नहीं आया था। गुरु पूर्णिमा इसलिए महत्त्वपूर्ण है क्योंकि इसी दिन मुक्ति का बीज मानव चेतना में बोया गया था।

निष्कर्ष: बाहर निकलने का तरीक़ा

यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि हर इंसान के जीवन में भौतिक से परे की कोई चीज़ एक जीवंत शक्ति बन जाए

इंसान अपना पूरा जीवन जी लेते हैं। उनके कई सपने भी सच हो जाते हैं। लेकिन जब मरने का समय आता है, तो उन्हें पता ही नहीं होता कि उनका अस्तित्व क्यों था।

पिछले कुछ सालों में, मैंने कुछ लोगों को मरते देखा है, जिन्हें मैं लंबे समय से जानता था। उनमें मेरी एक आंटी और कुछ दूसरे लोग शामिल हैं, जो मुझे बचपन में बहुत प्रिय थे। वे अच्छे लोग थे, और उनका जीवन उनके सपनों के मुताबिक़ अच्छे से गुजरा था। वे जो कुछ चाहते थे उन्हें वह सब मिला: उनके बेटे अमेरिका चले गए, उनकी बेटियों की शादी सही आदमियों से (एकदम जन्मपत्री के मुताबिक़) हो गई, और उनके नाती-पोते बहुत प्यारे थे। लेकिन जब जीवन के कुछ अंतिम साल आए, जब मृत्यु क़रीब आ रही थी, तो वे एकदम टूट गए। कुछ भी ग़लत नहीं हुआ था। जीवन बस अपने स्वाभाविक अंत की तरफ़ बढ़ रहा था। वे जो कुछ भी चाहते थे, सब साकार हुआ, और अब जाने का समय आ गया था। लेकिन अब वे पूरी तरह से खोए हुए इंसान थे। इसकी वज़ह बस इतनी थी कि उनके जीवन में कहीं कोई आध्यात्मिक तत्व नहीं था। अपने जीवन में वे सिर्फ़ अपना भौतिक शरीर, अपनी मनोवैज्ञानिक समझ, अपनी भावनाओं और आस पास के लोग और चीज़ों को ही जानते थे और फिर अचानक उन सबके कोई मायने नहीं रह गए थे। वे भ्रम की दयनीय दशा और गहरी मानसिक अशांति में थे और ऐसा बस इसलिए था क्योंकि सहारा लेने के लिए कोई दूसरा आयाम नहीं था।

इन लोगों ने अपना जीवन अच्छे से जिया, लेकिन उनकी मौत बहुत बुरी हुई। इसकी वज़ह यह है कि जब भौतिक और मनोवैज्ञानिक तत्व साथ छोड़ने लगे, तब अचानक उनके पास निर्भर रहने के लिए कुछ नहीं बचा था। भौतिक और मनोवैज्ञानिक तत्व तो साथ छोड़ेंगे ही: यह कोई भविष्यवाणी नहीं है; इसकी तो गारंटी है। यह बहुत महत्त्वपूर्ण है कि हर इंसान के जीवन में भौतिक से परे की कोई चीज़ एक जीवंत शक्ति बन जाए।

तो एक साधारण आध्यात्मिक प्रक्रिया की ज़रूरत है, जिसमें बहुत ज़्यादा प्रतिबद्धता, बुद्धि और अभ्यास की ज़रूरत न हो। इसकी तुरंत ज़रूरत है। अगर लोग ख़ुशी - ख़ुशी ज़िंदगी न भी चलाएँ, उन्हें कम से कम मरना तो शांति चाहिए। कोई भी ऐसा इंसान नहीं है जो इसका हक़दार न हो।

एक पीढी के तौर पर, हमें इसका एहसास होना चाहिए कि मानवता के इतिहास में पहली बार, हमारे पास ज़रूरी संसाधन, क्षमता और तकनीक उपलब्ध हैं, जिनकी मदद से हम धरती पर मौजूद हर समस्या - पोषण, स्वास्थ्य, शिक्षा, ख़ुशहाली या दूसरी किसी भी चुनौती - को संभाल सकते हैं। केवल एक चीज़ नहीं है और वह है मानव चेतना, और वही एक ऐसी चीज़ है जिस पर काम नहीं किया गया है। सब कुछ अपनी सही जगह पर है, बस इंसान ही सही जगह पर नहीं है। अगर इंसान अपने भीतर सही जगह पर आ जाएँ, तो हर दूसरा समाधान उनके हाथ में होगा। अब पूरी कोशिश मानव चेतना को इस तरह ऊपर उठाने की है, ताकि इंसान में एक समग्रता की अवस्था, एक समाहित करने की भावना, सबको अपने साथ शामिल करने की इच्छा आ जाए, जिससे कि इस पीढ़ी के तौर पर हमारे पास जो संभावना है, वह हाथों से न निकल जाए।

इससे बाहर निकलने का रास्ता या समाधान हमारे भीतर ही मौजूद है, और सिर्फ़ अंदर की तरफ़ मुड़कर ही, हम सचमुच प्रेम, प्रकाश और उल्लास से भरपूर दुनिया बना सकते हैं। आइए इसे हम सब कर दिखाएँ।

सच्ची ख़ुशहाली को अनुभव करने का सिर्फ़ एक ही तरीक़ा है - अपने भीतर की ओर मुड़ना। योग का यही अर्थ है - ऊपर नहीं, बाहर नहीं, बल्कि अंदर। बाहर निकलने की एकमात्र राह बस अंदर की ओर है।

एक भेंट

अगर इस किताब ने आपको किसी भी तरह से छुआ है, तो शायद आप अगले क़दम के रूप में इसका सबसे व्यावहारिक क़दम - ईशा-क्रिया डी वी डी - आज़माना चाहेंगे। सद्गुरु की तरफ़ से भेंट की जाने वाली ईशा-क्रिया ही एकमात्र ऐसी क्रिया है, जिसके लिए किसी औपचारिक दीक्षा की ज़रूरत नहीं होती। पूरी तरह से ग़ैर-सांप्रदायिक और किसी भी धर्म से नाता न रखने वाली यह क्रिया, एक आसान, वैज्ञानिक और कारगर प्रक्रिया है। इसका मकसद इंसान को ख़ुशहाल बनाना है। एक पाठक के तौर पर, आपका इससे परिचय एकदम आख़िर में हुआ है, लेकिन यह इस किताब की जान है। रूपांतरण लाने वाली इस महत्त्वपूर्ण क्रिया को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाना एक आसान काम है। इस क्रिया का अभ्यास करने के लिए वेबसाइट www.ishakriya.com देखें, जहाँ यह भारत की सभी प्रमुख भाषाओं में उपलब्ध है।

—ईशा संपादकीय टीम